

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2020





උතුම් අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ තපාගතයන් වහන්සේට නමස්කාරය වේවා!

උතුම් තපාගතයන් වහන්සේ නිසා ම බිහිවූවා වූ සද්ධර්ම රත්නයට නමස්කාරය වේවා!

උතුම් සද්ධර්ම රත්නය නිසා ම බිහිවූවා වූ ආර්ය පුද්ගල මහා සංඝ රත්නයට
නමස්කාරය වේවා!

අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලොව ධම්ම මණ්ඩලයේ ජීවමානව වැඩ වාසය කරන්නා වූ උත්තරීතර
රහතන් වහන්සේලාට කෘතඤ්ඤාපූර්වක නමස්කාරය වේවා!

උතුම් ධර්මාචාර්ය ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාට හදපිරි කෘතඤ්ඤාපූර්වක
නමස්කාරය වේවා!

පෙරවදන

මෙම ග්‍රන්ථ මාලාවෙහි අන්තර්ගත වන්නේ ධර්මාචාර්ය ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමා විසින් අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම මණ්ඩලයේ රහතන් වහන්සේලාගේ මහ පෙන්වීම යටතේ සිදුකරන ලද භාවනාවන්ගේ පිටපත් කිරීමකි. ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාගේ උපදෙස් මත මෙම භාවනාවන් පරිශීලනයට සුදුසු වන්නේ, දින හතරේ භාවනා වැඩසටහන සම්පූර්ණ කරනු ලැබුවන් ය. පරිශීලකයාගේ පහසුව පිණිස, මෙම භාවනාවන් වාර්ෂිකව බණ්ඩ කොට පිටපත් කිහිපයකින් මුද්‍රණය කිරීමට සලසා ඇත.

මෙම පිටපත් මුද්‍රණයෙහි අරමුණ වන්නේ, ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාගේ භාවනාවන් ශ්‍රවණය කර, ධර්ම අවබෝධයන් ලබාගැනීම සඳහා උපකාරයක් වශයෙනි. භාවනාවන්ගේ ප්‍රායෝගිකත්වය මනාව ග්‍රහණය කර ගැනීම පිණිසත්, අපැහැදිලි ස්ථාන නිරාකරණය කර ගැනීම පිණිසත් එම භාවනා ශ්‍රවණය කිරීම ම නිර්දේශ කර සිටිමු. මෙම භාවනා පරිශීලනයේ දී උපකාරී වීම සඳහා යොදාගත් රූප සටහන් ද එම භාවනාවන් අවසානයේ දී දක්වා ඇත.

භාවනාවන් පිටපත් කිරීමේ දී හෝ මුද්‍රණයේ දී යම් යම් අඩුපාඩු සිදුවී ඇති නම් ඒ සඳහා අපි සමාව අයදීමු. මෙම පිටපත් සකස් කොට මුද්‍රණය කිරීම සඳහා නන් අයුරින් සහාය දුන් සැමට අපගේ හදපිරි කෘතඤ්ඤාවය පළකර සිටිමු.

තථාගත සම්මා සම්බුද්ධ ධර්මය අවබෝධය තුලින් සියලු සත්වයන්ට උතුම් වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගත හැකි වේවා!

වීරං ජයතු සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං!

මෙම ග්‍රන්ථය අනවසරයෙන් හෝ ලාභ පරමාර්ථයෙන් මුද්‍රණය කිරීම හෝ පිටපත්
සැකසීම නොකළ යුතු ය.

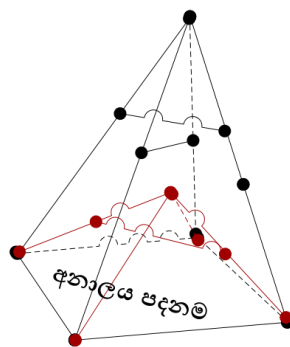
2024 අප්‍රේල්

<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2020



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය ඇති වන්නේ ය. ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය ඇති වන්නේ ය.

අදන්තාදානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අදන්තාදානය නිසා ලෝභය ඇති වන්නේ ය. ලෝභය නිසා අදන්තාදානය ඇති වන්නේ ය.

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

කාමයේ වරදවා හැසිරීම නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය. මෝහය නිසා කාමයේ වරදවා හැසිරීම ඇති වන්නේ ය.

මුසාවාදා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මුසාවාදය නිසා ලෝභය ඇති වන්නේ ය. ලෝභය නිසා මුසාවාදය ඇති වන්නේ ය.

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

පරුසාවාව, පිසුනාවාව නිසා ද්වේෂය ඇති වන්නේ ය. ද්වේෂය නිසා පරුසාවාව, පිසුනාවාව ඇති වන්නේ ය.

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සම්ප්ප්පලාපය නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය. මෝහය නිසා සම්ප්ප්පලාපය ඇති වන්නේ ය.

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සුරාපානය නිසා චීනම්ද්ධය ඇති වන්නේ ය. චීනම්ද්ධය නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය.

පටුන

01/01/2020 - නිබ්බාන.....	1
Nibbāna	
25/01/2020 - නෙක්ඛම්ම.....	4
Nekkhamma	
27/01/2020 - අච්ඡාසාද.....	9
Abyāpāda	
08/02/2020 - අවිහිංසා.....	12
Avihimsā	
15/02/2020 - නිබ්බාන.....	17
Nibbāna	
22/02/2020 - නිබ්බාන.....	19
Nibbāna	
07/03/2020 - නිබ්බාන.....	21
Nibbāna	
13/03/2020 - ප්‍රාණවත් කරන භාවනා.....	24
Repair Bhāvanā	
22/03/2020 - උපෙක්ඛා භාවනා.....	29
Upekkhā Bhāvanā	
28/03/2020 - උපෙක්ඛා 2.....	32
Upekkhā 2	
30/03/2020 - Repair Meditation.....	34
Repair Meditation in English	
03/04/2020 - ඉද්ධි.....	42
Iddhi	
10/04/2020 - නිබ්බාන.....	44
Nibbāna	
17/04/2020 - නිබ්බාන.....	46
Nibbāna	
24/04/2020 - නෙක්ඛම්ම.....	48
Nekkhamma	
01/05/2020 - නිබ්බාන.....	51
Nibbāna	
07/05/2020 - පටිඝානුසය.....	53
Paṭighānusaya	
15/05/2020 - නිබ්බාන.....	55
Nibbāna	
22/05/2020 - නිබ්බාන.....	57
Nibbāna	

28/05/2020 - නිබ්බාන.....	60
Nibbāna	
05/06/2020 - නිබ්බාන.....	63
Nibbāna	
12/06/2020 - උපාදාන.....	64
Upādāna	
19/06/2020 - නිබ්බාන.....	66
Nibbāna	
26/06/2020 - නිබ්බාන.....	69
Nibbāna	
03/07/2020 - චිත්තපාගුඤ්ඤතා.....	71
Citta Pāguññatā	
10/07/2020 - නිබ්බාන.....	73
Nibbāna	
17/07/2020 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 1.....	77
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 1	
24/07/2020 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 2.....	80
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 2	
31/07/2020 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 3.....	84
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 3	
07/08/2020 - නිබ්බාන.....	87
Nibbāna	
14/08/2020 - මාන.....	90
Māna	
21/08/2020 - නිබ්බාන.....	93
Nibbāna	
28/08/2020 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුත්ති.....	96
Ākiñcañña Vimutti	
04/09/2020 - පරිඤ්ඤත.....	98
Pariññātā	
11/09/2020 - නිබ්බාන.....	102
Nibbāna	
18/09/2020 - නිබ්බාන.....	104
Nibbāna	
25/09/2020 - නිබ්බාන.....	107
Nibbāna	
02/10/2020 - නිබ්බාන.....	109
Nibbāna	
09/10/2020 - අභිනිවේස.....	112
Abhinivesa	
16/10/2020 - අදිට්ඨාන.....	114

	Adhiṭṭhāna	
23/10/2020	- අඛණ්ඩව ජරාවට යෑම..... Continuously Ageing	116
30/10/2020	- අභිජ්ඣා..... Abhijjā	120
05/11/2020	- දුක්ඛ නිරෝධ..... Dukkha Nirodha	122
12/11/2020	- නිබ්බාන..... Nibbāna	125
20/11/2020	- නිබ්බාන..... Nibbāna	128
27/11/2020	- නිබ්බාන..... Nibbāna	130
04/12/2020	- දිට්ඨි ආශ්‍රව..... Diṭṭhi Āsava	133
11/12/2020	- අවිජ්ජා ආසව..... Avijjā Āsava	136
18/12/2020	- නිබ්බාන..... Nibbāna	138
25/12/2020	- දුක්ඛ නිරෝධ..... Dukkha Nirodha	140

01/01/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ පූජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කලා.

මම ඒ අන්තිමට කරපු භාවනාව, 30/12/2019 භාවනාව, ඒක නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකේ තියෙනවා. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඕසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසීසතී ලොකමීමං පරඤ්ච.” කියලා, අපි ඒ ගාථාව බැලුවා අවසානයට. එතකොට ඒකේ අපි බැලුවා, කලහ විවාද සූත්‍ර නිද්දේසයේ අපි 2 වෙනි diagram එකේ slide 5 එක්ක. ඒකේ අපි සඤ්ඤාව කියන එක තියෙන තැන ලකුණු කරගන්නවා, සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඕසං කියලා.

ඊළඟට අර කාමරාග අනුසය තියෙන තැන අපි ලකුණු කරගන්නවා, එතැන පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො කියලා. එතන සංස්කාර තියන තැන. එතකොට සංස්කාර මගින්, ඒ තමාට නොගැරහීම කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට, අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ කියන එක, අර පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් පහළට භය අගතිය එතන අර අත්තා කියලා ලකුණු කරන තැන ලකුණු කරගන්නවා. එතකොට ඊට පස්සේ, විඤ්ඤාණය තියෙන තැන, නාසීසතී ලොකමීමං පරඤ්ච කියන එක.

එතකොට, සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා මෙහි දී අපි සඤ්ඤාව දුක වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ අවස්ථාවෙදී, මේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ දුක්ඛ දොළඟ ම, අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම කියන එක කලා. ඉතින් ඕක හරියට කලා නම් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙනවා.

ඊළඟට, දෙවෙනියට පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො කියන එක, මෙනත දී සංස්කාර ඉවත් කරන්න ඕනෑ කියන එක මෙනෙහි කලා. පෙර පාණාතිපාත, අදත්තාදාන කළ බැවින්, වදුරා අඹ ගෙඩිය සොරකම් කළ අවස්ථාවෙදී සතුටු වූවාක් මෙන්, කාමරාග අනුසය හරහා සඤ්ඤා සුඛ වීම නැවතිය යුතුයි. මෙය “සබ්බසඬ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා” යන අවබෝධය සහිතව මෙනෙහි කලා.

ඊළඟට, අබ්බුල්භසල්ලො දිට්ඨි සල්ලය මගින් සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන සිටීම ඉවත් කළ යුතුයි. නැති නම් අපි අත්තා ඉඳන් නිත්‍ය වීම වැළැක්විය නොහැක.

මේ අවස්ථාවේ දී, ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දස සඤ්ඤාව, අනුපිළිවෙළින් මෙනෙහි කළා. විරාග සඤ්ඤා, නිරෝධ සඤ්ඤා වැඩියෙන් මෙනෙහි කළා. අවසානයට ආනාපාන සතිය.

ඒකේ අවසාන කොටස මැනවින් මෙනෙහි කළා. “අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.”

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, අංගුත්තර නිකාය 6 වෙනි කාණ්ඩය පිටුව 195.

ඉතින් ඕක අපි 23/06/2018 නිබ්බාන භාවනාවෙදි බලලා තියෙනවා. අනිත්‍යයි වටහා ගන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ. එසේ නම් දිට්ඨි ඕස ගැලවෙන්නේ 13/06/2018 නිබ්බාන භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කළ දිට්ඨි ඕස සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨානය, කියන එක ගැල වෙනවා.

ඊළඟට, විරාගානුපස්සි. සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය ගැල වෙනවා. ඒක අභිජ්ඣා නොවේ කියලා අපි පෙර සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබ්බයි කියලා පවසනවා. මෙසේ අභිජ්ඣා වෙනවා. මෙම විත්ත සංස්කාරයට ඇලීම අභිජ්ඣාවට ඇලීම, සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය වෙනවා.

ඉතින් මේ වෙනකොට මනස ඉතා ම ප්‍රභාස්වරයි. ඊළඟට, නිරොධානුපස්සි. සඤ්ඤා නිරෝධ වන්නේ නම් නිරෝධය සිදු වෙනවා. ඒක සිදු වන්නේ ස්පර්ශ නොවන්නේ නම් පමණි. මේක සිදු වන්නේ එක ම තලයක්වත් අල්ලා ගන්නේ නැති නම් පමණයි. ඒක එනවා, අර ගාථාවක් තියෙනවා.

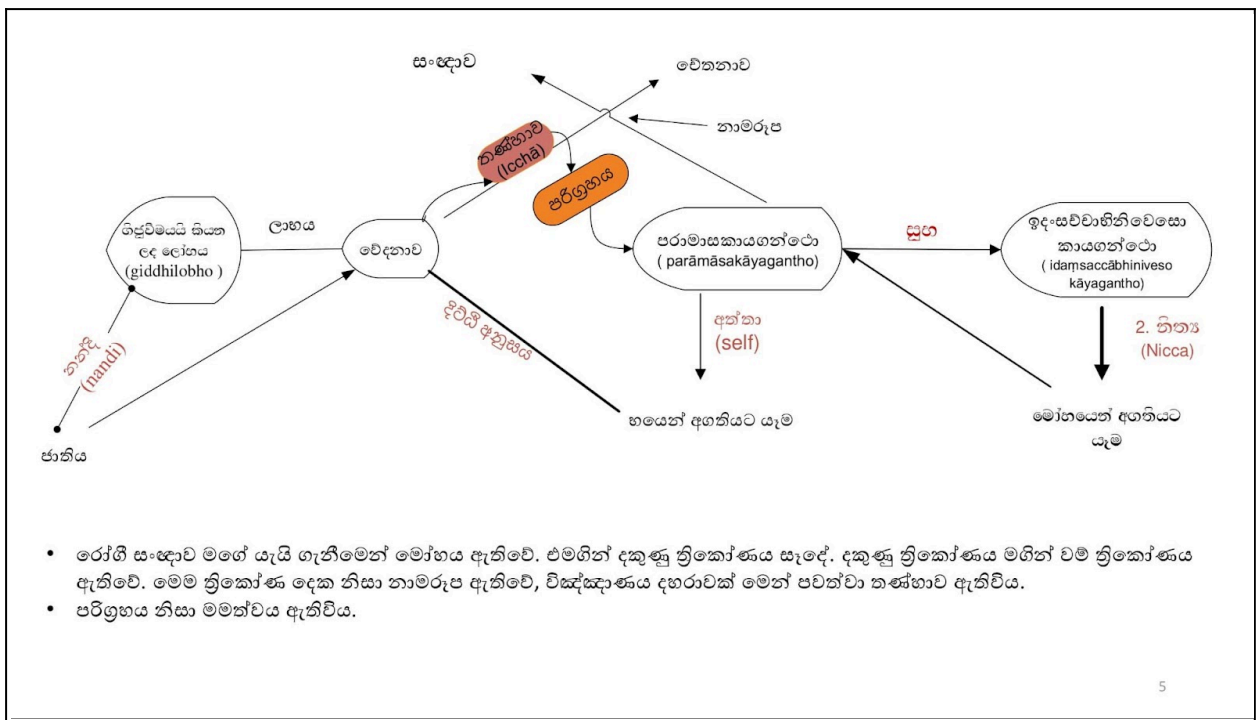
“න සඤ්ඤසඤ්ඤී, න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී. නොපි අසඤ්ඤී, න විභූතසඤ්ඤී. එවං සමෙතස්ස, විහොති රූපං. සඤ්ඤානිදානා හි, පපඤ්ඤවසඬ්ඛා.” කලභවිවාද සූත්‍රය. සුත්තනිපාත 878 ගාථාව පිටුව 276.

ඉතින් ඔතන පෙන්නවා, මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වීම, නිරෝධය කියන එක නෙමේ. ඒ ගාථාව අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට “සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්ඤවසඬ්ඛා.” මේ කිසිවක් අල්ලා නොගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ, ඔය ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ, අපි දන්නවා, වම් පැත්තෙන් අභිජ්ඣාව, දකුණු පැත්තෙන් අවිද්‍යාව. එතකොට මේ රේඛාව මේ කාරණා දෙක නිසා කැරකැවීම නොකරනවා. අභිජ්ඣා, අවිද්‍යාව කියන දෙකෙන් ම කැරකෙන්නේ නෑ. එතකොට, දිට්ඨි පපඤ්ඤවයො නොවිය යුතුයි.

පටිනිස්සග්ගානුපස්සී, මෙතෙන්දි විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය විදිහට සිතන්න ඕනෑ. මේ කාරණා ඉහත තුන් ධර්මය මගින් යමක් නවතන ලද්දේ ද, ඒකේ නැවතීම පවත්වනවා.

එතකොට අපිට ඡේනවා, මේ භය අගතියයි වේදනාවයි අතර තමයි ඔය විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬග. ඒ වේදනාව සහ භය අගතිය අතර සම්බන්ධතාවය කියන එක අපි බිඳ දමනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s_KalahaVivivadhaSutta_Diagrams2.pdf - Slide 5

25/01/2020 - නෙක්ඛම්ම

Nekkhamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 01/01/2020 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකේ ගාථාවක් තියෙනවා, “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා, විතරෙය්‍ය ඔසං. පරිග්ගහෙසු මුනි, නොපලිත්තො. අබ්බුළ්භසල්ලො, වරමජ්ජමත්තෝ. නාසිසතී, ලොකම්මං පරඤ්ච” කියන ගාථාව.

එතකොට අපි ඒ ගාථාව කළින් සාකච්ඡා කළා, පළවෙනිදා භාවනාවේදී. ඒකේ පෙන්නනවා, දැන් සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා මේකේ තියෙනවා, දොත පරිඤ්ඤා. ඒ දොත පරිඤ්ඤාව, මේ කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, විහිංසා සඤ්ඤා, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා සඤ්ඤා. මේවා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම සඤ්ඤා කියලා දැනගන්නවා. ඒක තමයි දොත පරිඤ්ඤා.

එතකොට ඔය සනිදාන සුත්‍රයේ පෙන්නනවා, “මහණෙනි, කාම විතක්කය ප්‍රත්‍ය සහිතව උපදී. ප්‍රත්‍ය රහිතව නූපදී. ව්‍යාපාද විතක්කය ප්‍රත්‍ය සහිතව උපදී. ප්‍රත්‍ය රහිතව නූපදී. විහිංසා විතක්කය ප්‍රත්‍ය සහිතව උපදී. ප්‍රත්‍ය රහිතව නූපදී. මහණෙනි, කෙසේ නම්, කාම විතක්කය ප්‍රත්‍ය සහිතව උපදී ද? ප්‍රත්‍ය රහිතව නූපදී ද? ව්‍යාපාද විතක්කය ප්‍රත්‍ය සහිතව උපදී ද? ප්‍රත්‍ය රහිතව නූපදී ද? විහිංසා විතක්කය ප්‍රත්‍ය සහිතව උපදී ද? ප්‍රත්‍ය රහිතව නූපදී ද?” මෙතෙන්දි අපි අද බලන්නේ, මේ කාම සඤ්ඤාව කියන එක.

“මහණෙනි, කාම ධාතුව නිසා කාම සඤ්ඤාව උපදිනවා. කාම සඤ්ඤාව නිසා කාම සංකල්පය උපදිනවා. කාම සංකල්පනාව නිසා කාමච්ඡන්දය උපදිනවා. කාමච්ඡන්දය නිසා කාම පරිදාහය උපදිනවා. කාම පරිදාහය නිසා කාම පරියෙසනය, කම්සූප සෙවීම, උපදිනවා. මහණෙනි, කාම පර්යේෂණය කරන්නා වූ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන තෙම, කයින්, වචනයෙන් සහ මනසින් යන තුන් තැනින් වරදවා පිළිපදිනවා.”

එතකොට මෙතෙන්දි පෙන්නනවා, මේ කාම ධාතු නිසයි කාම සඤ්ඤා. දැන් කාම ධාතුව කියන එක සිහි කළා. අන්න විභංගයේ පෙන්නනවා, කාම ධාතුව කියන එක, “කාම පටිසංයුක්ත, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො, අප්පණා, ව්‍යාපනා, චෙතසො අහිනිරොපනා මිච්ඡා සංකප්පො.” කියලා.

එතකොට ඒකේ කාම ධාතුව කවර යත් ද, කාම පටිසංයුක්ත වූ තර්කයක්, විතක්කයක් සංකල්පයක්, අර්ථනයක්, බලවත් අර්ථනයක්, සිත පිහිටු වීමක්, මිච්ඡා සංකල්පයක් වේ ද, මේක කාම ධාතුව යයි කියලා කියනවා. යටින් අවිච්චි නිරය හිමි

කොට මත්තේ පරනිමිත වසවර්තියේ දෙවියන් ඇතුළු කොට මේ අතුරේ මෙහි බැසගෙන සිටින මෙහි ඇතුළු වූ යම් ස්කන්ධ ධාතු ආයතන කෙනෙක් වෙත් ද, රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණයක් වේ ද, මේවා කාම ධාතුයි කියලා කියනවා.

එතකොට මේකේ අර්ථ දැක්වීම, භාවිතා කරලා, කාම ධාතුවේ ගැබ්ව ඇති කරුණු හොඳින් මෙනෙහි කළා. තමන්ගේ උදාහරණ සහිතව සිහි කරන්න ඕනෙ. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ diagram වල slide 6 වලට මනස යොමු වුණා. කාම ධාතුවලින් කාම සඤ්ඤා. එතකොට ඕගොල්ලෝ දන්නවා, ඒ slide 6 වල පෙන්නවා, අර අහිජ්ඣා, චේතනා දෙක එකට එකතු වෙලා තියෙනවා. කාම සඤ්ඤාව දකුණු පැත්තෙන් තියෙනවා. ඊළඟට වේදනා, දොම්නස. පරාමාසකායගන්ථය, ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය, පල්ලෙභායින් තියෙන්නේ භයෙන් අගතියට යනවා කියලා.

ඉතින් අපි එතන තේරුම් ගත්තා, මේ කාම සඤ්ඤා නිසා ඇති වෙන්නේ දොමනස්සය පමණයි කියලා ඒ slide 6 එකේ. එහෙම නම් ඕගොල්ලෝ දන්නවා, මේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ, වේදනාවයි අසම්පජානකාරීත්වයයි අතර මේ කාම සඤ්ඤාව කියන එක අපි ලකුණු කරනවා. එහෙම නම් ඒ කාම සඤ්ඤා රේඛාවේ, වේදනා කෙළවර දුක බව කියලා අපි තේරුම් ගන්නවා මේ අවස්ථාවේදී ඒක දැනගන්නවා.

ඊළඟට, සනිදාන සූත්‍රයේ පෙන්නවා, “මහණෙනි, නෙක්ඛම්ම විතක්කය ප්‍රත්‍ය සහිතව උපදිනවා. ප්‍රත්‍ය රහිතව නූපදී” කියලා. “මහණෙනි, නෙක්ඛම්ම ධාතුව නිසා නෙක්ඛම්ම සඤ්ඤාව උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම සඤ්ඤාව නිසා නෙක්ඛම්ම සංකල්පය උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම සංකල්පනාව නිසා නෙක්ඛම්ම ඡන්දය උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම ඡන්දය නිසා නෙක්ඛම්ම පරිදාහය උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම පරිදාහය නිසා නෙක්ඛම්ම පර්යේෂණය උපදී. මහණෙනි, නෙක්ඛම්ම පර්යේෂණය කරන්නා වූ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම, කයින්, වචනයෙන් සහ සිතින් යන තුන් තැනින් මනා කොට පිළිපදිනවා” කියලා.

එතකොට ආපහු පෙන්නවා අර විභංගයේ මේ නෙක්ඛම්ම ධාතුව, කියලා කිව්වහම, එතන පැහැදිලි කරනවා, “නෙක්ඛම්ම පටිසංයුක්ත, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො අප්පණා ව්‍යාපනා වෙනසො අහිනිරොපනා සම්මා සංකප්පො,” කියලා. නෙක්ඛම්ම ධාතුව කවර යත්, නෙක්ඛම්ම පටිසංයුක්ත වූ තර්කයක්, විතර්කයක්, සංකල්පයක්, මේක නෙක්ඛම්ම ධාතු කියලා කියනවා.

සියලුම කුසල ධර්මයෝ නෙක්ඛම්ම ධාතුයි කියලා කියනවා. ඉතින් මෙතෙන්දී නෙක්ඛම්ම ධාතුව හොඳින් මෙනෙහි කළා. ශරීරය පවා අත්හරින ප්‍රමාණයට තමන් සිහි කරන්න ඕනෑ. උදාහරණයක් වශයෙන්, ලෙඩ සහිත වූ මේ ශරීරය අත් හැරීම.

ඒ සම්මා සංකල්පයේ අඩංගු වන්නේ, මහා වත්තාරිසක සූත්‍රයේ ආර්ය වූ සම්මා සංකල්පය කියන එක සිහි කළා. ඒකේ පෙන්නනවා, “කතමා ච භික්ඛවෙ, සම්මා සංකප්පො, අරියො අනාසවො ලොකුත්තරො මග්ගඛිගා, යො බො භික්ඛවෙ අරිය චිත්තස්ස අනාග්‍රව චිත්තස්ස අරිය මග්ග සමඛිගිනො අරිය මග්ගං භාවයතො, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො අප්පණා ව්‍යාපනා චෙතසො අභිනිරොපනා චචී සඬබාරො” කියලා පෙන්නනවා. ඉතින් ඕකේ තවදුරටත් පෙන්නනවා, ඒ මිච්ඡා සංකප්පය ප්‍රභාණය කරන්න සම්මා සංකප්පය උපසම්පදාය කියලා එහෙම පෙන්නනවා.

සිංහලෙන් කියනවා, “මහණෙනි, ආර්ය, අනාග්‍රව ලෝකෝත්තර මාර්ගය වූ සම්මා සංකල්පය කවර යත්, මහණෙනි ආර්ය සිත් ඇති, අනාග්‍රව සිත් ඇති, ආර්ය මාර්ගයේ සමඛිගිත වූ, ආර්ය මාර්ගය වඩනනුගේ යම්කිසි තර්කයක්, විතර්කයක්, සංකල්පනයක් සිත අරමුණෙහි පිහිටුවීමක්, වෙසෙසින් පිහිටුවීමක්, සිත අරමුණට නැංවීමක්, චචී සංඛාරයක් වෙනවා ද මෙය සම්මා සංකල්පයයි කියලා.

ඒ මහණ මිච්ඡා සංකල්පයන්ගේ ප්‍රභාණයට වැයම් කරනවා, සම්මා සංකල්පයන්ගේ ප්‍රතිලාභයට වැයම් කරනවා. ඒක එයාට සම්මා වායාම වෙනවා. එයා සතිමත් වූයේ මිච්ඡා සංකල්පය දුරු කරනවා. සතිමත් වූයේ සම්මා සංකල්පය උපදවා වාසය කරනවා. ඔහුට ඒක සම්මා සතිය වෙනවා. ඉතින් මේ තුන් ධර්මය සහජාත වෙනවා කියලා එහෙම පෙන්නනවා.

එතකොට මෙනත මේ තර්කය කුමක් ද? තක්කො, විතක්කො. තක්කො කීවා ම **thinking** කියලා කියනවා. කුමක් ද?

“නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් තමා කර පවත්වන්නේ ද එය ඉවත් කිරීමට සිතීම.” රහතන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා ඔන්න ඕකයි අර්ථය කියලා.

උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත්, යම්කිසි සමාපත්ති ධර්මයකට ඇලී ඇති අයකු, එය ඉවත් කිරීමට සිතනවා. ලෞකික වශයෙන් ගත්තොත් මනුස්සයෙක් හිතන්නකෝ, මත්පැන් බොනවා කියලා. ඒ මනුස්සයා කල්පනා කරනවා මත්පැන් නොබීමට සිතනවා. ඒක තර්කය.

ඊළඟට මේකේ විතක්කය මොකක් ද? ඒ කියන්නේ **directed thinking** කියලා කියනවා. එම දහම ඉවත් කිරීමට කළ යුතු යම් දෙයක් වේ ද ඒ ගැන සිතනවා. උදාහරණයක් වශයෙන්, සමාපත්තියට ඇලීම් නොකිරීමට සිතනවා. සමාපත්තියට සමවදිනවා. නමුත් ඒකේ ඇලෙන්නේ නෑ. සමාපත්තිය නොපවතී යයි කියලා හිතනවා. දැන් **mundane** විදිහට බලනවා නම්, මත්පැන් බොන තැනට යන්නේ නැහැයි කියලා හිතනවා. ගියොත් නේ බොන්න වෙන්නේ.

ර්ලහට මේකේ සංකල්පය intention කියලා කියනවා, resolve කියලා කියනවා, plan කියලා ඕගොල්ලො අහලා තියෙනවා. කුමක් ද? මේ සඳහා යමක් හමු විය යුතු ද අසා දැන ගත යුතු ද එම කටයුත්ත සඳහා සිත මෙහෙයවනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ හොයාගෙන යන්න ඕනෑ කියලා හිතනවා. එහෙම නැත්නම් සූත්‍ර පිටක හරි බලන්න ඕනෑ කියලා හිතනවා. මත්පැන් බොන මනුස්සයෙක් කල්පනා කරනවා මම psychologist කෙනෙක් හරි හම්බවෙනවා කියලා.

අප්පණා කියන එක mental fixity කියලා කියනවා. අප්පණා කියන්නේ කුමක් ද? එම කටයුත්ත සඳහා සිත බැස ගන්නවා. ඒ කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ හොයාගෙන යන්න සිත බැස ගන්නවා. සූත්‍ර පිටක බැලීමට සිත බැස ගන්නවා. කවුරු හරි කෙනෙක් කීවොත් එහෙම ඕවායේ යන්න එපා කියලා, එහෙම කිව්වත් ඒ සූත්‍ර පිටක බලනවා.

ර්ලහට ව්‍යාපනා කියලා කියන්නේ මොකක් ද? Mental transcription කියලා කියනවා. එම කටයුත්ත සඳහා යමක් එකතු කරගත යුතු ද, එහි සිත බැස ගැනීමයි. උදාහරණයක් වශයෙන් සූත්‍ර බලලා තමන්ට හොයා ගත හැකි කොටස්, තම උත්සාහයෙන් එකතු කරගැනීම. දුක්ඛ table එකේ, පළවෙනි column එක නොවිය යුතු කියලා සොයා ගන්නවා.

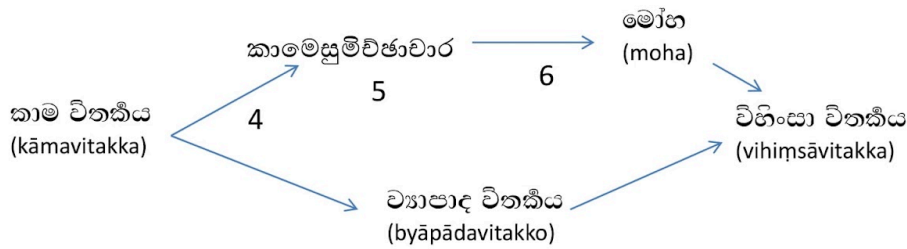
වේතසො අභිනිරොපනා focused awareness, කියන්නේ මොකක් ද? මේ කාරණය සඳහා අවශ්‍ය යම් ධර්ම කොටස් මනා කොට සිහියේ තබා ගන්නවා. දුක්ඛ table එකේ, පළවෙනි column එක නොවිය යුතු යයි සතිය ඇති කරගන්නවා. ඕක පෙන්නනවා මේ ඔඩොක්කුව මෙන් සිහිය, සතිය, නොවෙන්න ඕනෑ. පෙළක් අය ඔඩොක්කුව, වාඩි වෙලා නැගිට්ටාට පස්සේ, ඔක්කොම ටික වැටිලා. එහෙම නොවෙන්න ඕනෑ.

ර්ලහට මේකේ වචී සංඛාරය මේකෙන් අදහස් වන්නේ, ඇත්ත තමයි තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවේ. තණ්හාව නිසායි දුක ඇති වෙන්නේ කියලා අත්දැකීම. මෙය මනා කොට විමසන්නේ, අසම්පජානය ඇති තැන, සුඛ නොව දුක බව හොඳින් වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

එහෙම නම්, අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ වේදනා කියන තැන දුකයි, අසම්පජානය කියන තැන සුඛ නොවෙයි දුකයි කියලා තේරුම් ගන්නවා. ඉතින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නවා.

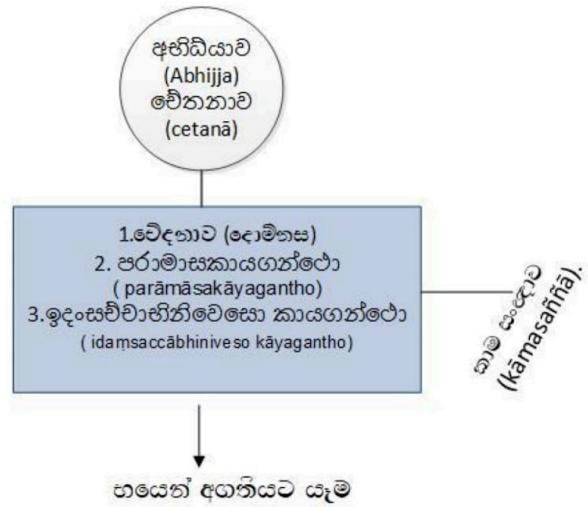
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ආයතන 3 සටහනේ කොටසක් පහත දැක්වේ.



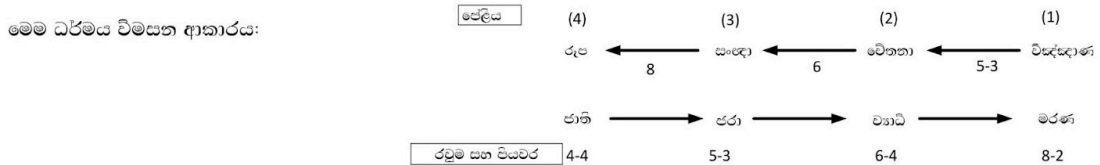
දක්ෂිණාවර්තව 4, 5 සහ 6 කරකවන්න. එවිට, පස්වන පිටුවේ දකුණු පැත්තේ සටහන් කොටස ලැබේ.

- මහණෙනි, කාමයෝ අතිත්‍ය ය. හිස් ය. විනාශ වන්නාහුය. විනාශ වන ස්වභාවය ඇත්තාහුය. මහණෙනි, මෙය මායාවකින් කරන ලද්දක් වැනිය. බාලයාගේ වචනයකින් සිදු වූවක් වැනිය.
- “aniccā, bhikkhave, kāmā tucchā musā mosadhammā. Māyākatame taṃ, bhikkhave, bālalāpanaṃ”.
- කාම සංඥාව නිසා ඇතිවන්නේ දොමනස පමණි.



S_AnenjaDiagrams.pdf - Slide 7

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය - sakkāyaditṭhi	සිලබ්බත පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදුසු සුඛම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අහංකාරය (ahaṃkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදුසු සුඛම නිත්‍යය	නන්දි වන්නක් දැයි සැක වන්නේය. (6-4 වන විට ව්‍යාධිය සිදුවී ඇත)
4	නන්දිරාග (nandirāga). (රූපයට සුඛ යන මතය පවරා ඇති බව සිහි තබා ගන්න)	අහංකාර අගය සංඥාවක් ලෙස	අහංකාර සංඥාව මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද?



1. සැකය ලකුණු කරන නිරූප දෙය බලන්නේ, (2) අතිත්‍යය නම්, (3) දුක්ඛ නම්, (4) විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද? යන්න දර්ශනය වන්නේය.
2. ඉහත වක්‍රයේ පහළ පේළිය විමසන්නේ, පහළ දකුණු කෙළවරින් පටන් ගන්නේ, මගේ යැයි ගන්න නොවටින්නේ, නන්දි විම (එනම් රූපයට සුඛ යැයි පැවරීම) වටින්නේද? මෙහිදී නිරෝධය ඇතිවේ.
3. පළමුවන නිරූපේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටින්නේ නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේද?, සුඛ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුඛ වන්නේය.

DukkaChakraya.pdf - Slide 7

27/01/2020 - අව්‍යාපාද

Abyāpāda

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 25/01/2020 නෙක්ඛම්ම භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. “සඤ්ඤා පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඔසං, පරිභ්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්ලිභසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසිසතී ලොකම්මං පරඤ්ච.”

එතකොට මෙතන සඤ්ඤා පරිඤ්ඤා. මෙතෙන්දී ඥාන පරිඤ්ඤාව විමසුවා. ඒකේ පෙන්නනවා, ඥාන පරිඤ්ඤා කීවා ම, කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා සඤ්ඤා. මේවා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, ... කියලා පෙන්නනවා. එතකොට සනිදාන සුත්‍රයේ පෙන්නනවා.

“මහණෙනි, ව්‍යාපාද ධාතුව නිසා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව උපදිනවා. ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නිසා ව්‍යාපාද සංකල්පනාව උපදිනවා. ව්‍යාපාද සංකල්පනාව නිසා ව්‍යාපාද ඡන්දය උපදිනවා. ව්‍යාපාද ඡන්දය නිසා ව්‍යාපාද පරිදාහය උපදිනවා. ව්‍යාපාද පරිදාහය නිසා ව්‍යාපාද පර්යේෂණය උපදිනවා. මහණෙනි, ව්‍යාපාද පර්යේෂණය කරන්නා වූ අග්‍රාතවත් පෘථග්ජන තෙම, කයින්, වචනයෙන් සහ මනසින් යන තුන් තැනින් වරදවා පිළිපදිනවා.” ඉතින් මෙතෙන්දී ව්‍යාපාද ධාතූ නිසා ව්‍යාපාද සඤ්ඤා. දැන් ව්‍යාපාද ධාතුව සිහි කළා.

එතකොට ඒ විභංගයේ පෙන්නනවා, ව්‍යාපාද ධාතුව කියන එක ව්‍යාපාද පටිසංයුත්තො, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො, අජ්ජණා, ව්‍යාපනා, වෙනසො අභිනිරොපනා මිච්ඡා සංකප්පො කියලා. එහි ව්‍යාපාද ධාතුව කවර යත් ද, ව්‍යාපාද පටිසංයුක්ත වූ තර්කයෙක්, විතර්කයෙක්, ඔය විදිහට මිච්ඡා සංකල්පය ව්‍යාපාද ධාතුව යයි කියලා කියනවා.

එතකොට, මේකේ මේ අර්ථ දැක්වීම අපි භාවිතා කරලා, ව්‍යාපාද ධාතුවේ ගැඹව ඇති කරුණු හොඳින් මෙනෙහි කළා. තමන්ගේ උදාහරණ සහිතව සිහි කරන්න ඕනෑ. ඉතින් ව්‍යාපාද ධාතුවෙන් ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව. ඕගොල්ලෝ දන්නවා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව, පරාමාසකායගන්ථය ඉඳන් අර ටීනමිද්ධය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය එහෙම තියෙන තැනට තමයි ලකුණු වෙන්නේ.

එතකොට පදුට්ඨමනසඬකප්පයෙ යම් අභිජ්ඣාව නිසා ඇති වූණ නිත්‍ය යන අගයක් ඇත්ද, එය නොවීම නිසා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව වන්නේ ය. ඉතින් අර සියාගේ උදාහරණය ගන්න පුළුවන්. Taste buds යෑම සිදු වෙලා තියෙනවා. නමුත් එහි වෙනස් වීමට

ප්‍රතිචාර දක්වනවා. එතකොට ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන්නේ දුක බව වටහා ගන්නේ නම්, පරාමාසය තුළ සුඛ නොව දුක බව වැටහෙනවා. වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක ඉවත් වෙනවා. එතකොට මේක තේරුම් ගන්න, ඉතින් මේ අව්‍යාපාද ධාතුව හරිය බැලුවම තමයි ඒක තේරෙන්නේ.

එතකොට, මේක සනිදාන සූත්‍රයේ පෙන්නනවා, “අව්‍යාපාද විතක්කය හේතු සහිතව උපදිනවා. හේතු රහිතව නූපදී. මහණෙනි, අව්‍යාපාද ධාතුව නිසා අව්‍යාපාද සඤ්ඤාව උපදිනවා. අව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නිසා අව්‍යාපාද සංකල්පනාව උපදිනවා. අව්‍යාපාද සංකල්පනාව නිසා අව්‍යාපාද ඡන්දය උපදිනවා. අව්‍යාපාද ඡන්දය නිසා අව්‍යාපාද පරිදාහය උපදිනවා. අව්‍යාපාද පරිදාහය නිසා අව්‍යාපාද පර්යේෂණය උපදිනවා. මහණෙනි, අව්‍යාපාද පර්යේෂණය කරන්නා වූ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ, කයින්, වචනයෙන් සහ සිතීන් යන තුන් තැනින් මනා කොට පිළිපදිනවා.” කියලා පෙන්නනවා.

ඉතින් මෙතෙන්දිත් විභංගයේ පෙන්නනවා මේ අව්‍යාපාද ධාතුව කියන එක. “අව්‍යාපාද පටිසංයුක්ත, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො, අප්පණා ව්‍යාපනා වෙතසො අහිනිරොපනා සම්මා සංකප්පො අයං වුවුවති අව්‍යාපාද ධාතු.”

එහි අව්‍යාපාද ධාතු කවර යත්, අව්‍යාපාද පටිසංයුක්ත වූ තර්කයෙක්, විතර්කයෙක්, සංකල්පයෙක්, මේවා අව්‍යාපාද ධාතු කියලා කියනවා. සත්වයන් විෂයයෙහි යම් මෙමුත්‍රියෙක්, මෙත් වඩන අයුරෙක්, මෙත් වැඩු බවෙක්, මෙත්තා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, මෙය අව්‍යාපාද ධාතුවයි කියලා කියනවා.

එතකොට අව්‍යාපාද ධාතුවෙන් අව්‍යාපාද සඤ්ඤාව. අව්‍යාපාද සඤ්ඤාවෙන් අව්‍යාපාද සංකල්පය. මෙහි දී “අව්‍යාපාද සංකල්පය හොදින් මෙතෙහි කරන්න යයි” කියලා රහතන් වහන්සේ කියනවා. අව්‍යාපාද සංකල්පය තුළ අව්‍යාපාද විතක්කය ගැබ්ව තියෙනවා. අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක සිහි කළා.

උපෙක්ඛා නිමිත්තට නැවත නැවතත් පුනපුනා යොමු වන්නේ, එහි බැස ගැනීමක් වේ ද, එමගින් අව්‍යාපාද විතක්කයට එළඹෙනවා. යම් අව්‍යාපාද විතක්කයක් ඇත්ද, එමගින් ද්වේෂය බැස යනවා කියලා අර **advanced 2** එකේදී අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඉතින් මෙතෙන්දි මේ සංස්කාර ඉවතලීම කියන එක සිහි කළා. ඕගොල්ලො දන්නවා නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තේ තියෙනවා නේ, අර පෙර පාණාතිපාත වාගේ දේවල් කරපු නිසා, මේ විස්තරය කියලා තියෙන්නේ. එතකොට, මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය සුභය පරම කොට ඇත. අභිජ්ඣා නොවේ. යම් අභිජ්ඣාවක් වී ද, එය මගින් මෙම ප්‍රශ්නය ඇති වෙන බව දන්නේ, දක්නේ, ශරීරය පවා අත්හරින ප්‍රමාණයට සිහි කරන්න ඕනෑ. ලෙඩ සහිත වූ මේ ශරීරය අත්හැරීම.

අව්‍යාපාද ධාතුව තුළ සම්මා සංකල්පය අඩංගු වන්නේ, මහා චන්තාරීසක සූත්‍රයේ ආර්ය වූ සම්මා සංකල්පය සිහි කළා. එතකොට එතන පෙන්නනවා, “කතමා ච භික්ඛවෙ, සම්මා සංකප්පො, අරියො අනාසවො ලොකුත්තරො මග්ගච්ඡගා, යො ඛො භික්ඛවෙ අරිය චිත්තස්ස අනාශ්‍රව චිත්තස්ස අරිය මග්ග සමච්ඡිනො අරිය මග්ගං භාවයතො, තක්කො, චිතක්කො, සංකප්පො අප්පණා ව්‍යාපනා චෙතසො අභිනිරොපනා චචී සඬබ්බාරො” කියලා.

එතකොට මේකේ “චචී සංඛාරය” මගින් අදහස් වෙන්නේ, “අර ඇත්ත තමයි තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවේ, තණ්හාව නිසායි දුක ඇති වෙන්නේ.” කියන අත්දැකීම. මේක මනා කොට විමසනවා නම් අසම්පජානය ඇති තැන, සුඛ නොව දුක බව හොඳින් වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. එතකොට ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ එතන කාම සඤ්ඤාව කියන එක ලකුණු කරනවා. එතකොට, මෙතන මේ අසම්පජානය කියන එක, ඒක අපි දුකයි කියන එක ගන්නවා. ඉතින් මේ භාවනාවේදී විශේෂයෙන් ම අර පරාමාසය දුකයි කියන එක තමයි වටහා ගැනීම කියන එක තිබුණේ.

ඒකයි මං කරපු භාවනාව.

08/02/2020 - අවිහිංසා

Avihimsā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 25/01/2020 නෙක්බම්ම භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ ගාථාවක් තියෙනවා. “සඤ්ඤා පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඔසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුළ්භසල්ලො වරමප්පමත්තෝ, නාසිසති ලොකම්මං පරඤ්ච.” කියන ගාථාව.

එතකොට ඒ සඤ්ඤා පරිඤ්ඤා. ඒකේ දොන පරිඤ්ඤා කියන එක විමසුවා. එකේ දොන පරිඤ්ඤා කියන්නේ කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, විහිංසා සඤ්ඤා, නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා සඤ්ඤා. මේවා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම සඤ්ඤා කියලා දැනගන්නවා. එතකොට ඒක තමයි දොන පරිඤ්ඤා.

එතකොට ඔය සනිදාන සුත්‍රයේ පෙන්නනවා, “මහණෙනි, විහිංසා ධාතුව නිසා විහිංසා සඤ්ඤාව උපදිනවා. විහිංසා සඤ්ඤාව නිසා විහිංසා සංකල්පනාව උපදිනවා. විහිංසා සංකල්පනාව නිසා විහිංසා ඡන්දය උපදිනවා. විහිංසා ඡන්දය නිසා විහිංසා පරිදාහය උපදිනවා. විහිංසා පරිදාහය නිසා විහිංසා පර්යේෂණය උපදිනවා. මහණෙනි, විහිංසා පර්යේෂණය කරන්නා වූ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන තෙම, කයින්, වචනයෙන් සහ මනසින් යන තුන් තැනින් වරදවා පිළිපදිනවා.”

ඉතින් මේ විහිංසා ධාතුව නිසා විහිංසා සඤ්ඤාව. දැන් විහිංසා ධාතුව කියන එක සිහි කළා. ඒකේ පෙන්නනවා, මේ විහිංසා පටිසංයුක්ත, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො, අප්පණා, ව්‍යාපනා, වෙතසො අහිනිරොපනා මිච්ඡා සංකප්පා කියලා. එතකොට විහිංසා ධාතුව කවර යත්, විහිංසා පටිසංයුක්ත වූ තර්කයක්, විතක්කයක් මිච්ඡා සංකල්පයක්, මේවා විහිංසා ධාතුව ය කියලා කියනවා.

මේකේ එකෙක් අතින් හරි පයින් හරි දැඩියෙන් හරි සැතින් හරි එක්තරා ආකාරයකින් මේ විදිහට පෙළනවා කියලා, වෙසෙසින් පෙළනවා කියලා. ඒක විහිංසා ධාතුව.

ඉතින් මේ අර්ථ දැක්වීම භාවිතා කරලා, විහිංසා ධාතුවේ ගැබ්ව ඇති කරුණු හොඳින් මෙනෙහි කළා. තමන්ගේ උදාහරණ සහිතව සිහි කරන්න ඕනෑ. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රයේ diagram වල slide 5 වලට මනස යොමු වුණා. පෙර වූ මෝහය ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වීම පාණාතිපාතය. දැන් අවිද්‍යාව ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම අදත්තාදානය. කාමෙසුමිච්ඡාවාරය කාම සඤ්ඤාව මෙහි ඇලීම අහිනිච්චසය.

ඉතින් මෙතෙක්දී අපිට **diagram** එකක් එනවා, අර වේතනා, විඤ්ඤාණය, ඉදංසච්චය, පරාමාසය කාය ග්‍රන්ථය මේකේ මැද්දේ තියෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. එතකොට, ඔතන විඤ්ඤාණයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පද්ධියමනසච්චකප්ප අගයෝ කියන එක එනවා. ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් ඉදංසච්චයට **arrow** එකක් ඇඳලා, අපිට ඒක ලියාගන්න පුළුවන් විහිංසා සඤ්ඤාව කියලා. ඊට පස්සේ ඉදංසච්චය ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පැත්තට **arrow** එකක් දාලා නිත්‍ය දිට්ඨිය, කියන එක ඒකෙ ලියන්න පුළුවන්.

එතකොට යම් නිත්‍ය දිට්ඨියක් නිසා ඇති වන බලපෑම මගින්, වන වේතනාව මගින්, නියම කරන සංස්කාරයෝ කිරීම නිසා විහිංසා සඤ්ඤාව හටගන්නවා. මෙහි නිත්‍යභාවයක් නැති බව වටහා නොගන්නේ නම්, එම ධර්මයෝ සත්‍යයක් වශයෙන් ඉදංසච්චගත වෙනවා. මව් කුසට යෑම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, අදත්තාදානය, ශුක්‍රාණු භොරකම් කිරීම, මනෝමය කාය මරාගෙන යෑම ආදී සියල්ල සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට, අපි **16/07/2017** නිබ්බාන භාවනාවෙදී, සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ, වේදනාවේ ඉදන් අසම්පජානය දක්වා කාම සඤ්ඤා කියලා ලකුණු කරගන්නා. එතන අපි **A** කියලා දාගන්නා, මෙන්නා. රූපයේ ජරා බව දැක, දැන ඉක්මවීමෙන් කාම සඤ්ඤා ඉවතලනවා කියලා. ඊට පස්සේ, මේ පරාමාසයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අපි ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක ලකුණු කරගන්නවා. එතන **B** කියලා අපි දාගන්නා, හවයේ යන විතක්කය නැති වීමෙන් ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නැති වෙනවා කියලා. ඊට පස්සේ අපි **C** කියලා ලකුණු කරගන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් ඉදංසච්චය දක්වා, විහිංසා සඤ්ඤාව.

එතකොට අර **A, B** සහ අමෝභ පාරේ යන නිසා, සංස්කාර ඉවත ලා, විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මහ හරිනවා. විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මහ හරින්නේ විහිංසා විතක්කය ඉක්මවනවා කියලා ලකුණු කරගන්නා. ඊට පස්සේ, ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරිදේවයට අපි විහිංසා සඤ්ඤාව කියලා නැවතත් ලකුණු කරනවා. එතනින් ඒ විහිංසා සඤ්ඤාවෙන් විහිංසා විචාරයෝ තමයි ඇති වෙන්නේ.

ඉතින් ඔන්න ඔය කොටසට අපිට එනවා, මේ ඉහත විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මහ හරින්නේ විහිංසා විතක්කය ඉක්ම වීමට දක්ෂ වන්නේ ඉදංසච්චය තුළට මෙය ම සත්‍ය යයි ගන්නා මුසාව බැස නොගන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨි නිසා වන අභිජ්ඣා කියන විත්ත සංස්කාර ඉවතලනවා. එනම් පශ්ගහ නිමිත්ත තුළ සම්මා දිට්ඨිය නිසා අනභිජ්ඣා වෙනවා. මෙහි දී අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, නිර්වාණය ම සොයයි යන්නත් අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, අරූප ධ්‍යාන කුසලය උදව් උපකාර වෙනවා.

ඉතින් මෙතන දී ටිකක් හිතන්න ඕනෑ. ඔය ඉදංසච්චය පූර්ව කර්මය ලෙස විමසන්න ඕනෑ. පෙර තාක්ෂණය, **computer science, soil engineering, medicine, ඕවා**

කරා. එම සංස්කාර මිය ගොස් ඇතත්, පරිදේව වී ඇතත් එම දේවල් උලුප්පලා කියනවා. අරූප ධ්‍යාන තලවල ජීවත් වෙලා තියෙනවා. දැන් ඒ පරිදේව වෙලා තියෙනවා. උලුප්පා කීමට සතුටයි. දැන් භාවනාව කරලා ඉවර වෙලා කියනවා, අද හොඳ භාවනාවක් කළා මම, ආකාසානඤ්චායතනයට ගියා කියලා, නේ ද? එතකොට අරක මැරිලා ඉවරයි නේ. එතකොට ඒක අපි උලුප්පලා කියනවා කියන එක.

ඊළඟට අපිට ආපහු එනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට **arrow** එකක් තියෙනවා. එතන අපි පෙන්නනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව. එහෙම නැත්නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ නම්, පග්ගහ නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස ගැනීම නිසා පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවා. අමෝහ **slide 11** එකේ පරාමාසය පිරිසිදු වීම මනා කොට වැටහෙනවා.

මේක මේ යට පැත්තෙ පරිදේව පැත්තෙන් සිදු වෙනවයි කියන එක. අන්න එතන දී ටිකක් හිතන්න ඕනේ, **line 7** ගැන. තණ්හා අගයෝ ගැලීම කියන එක නවතින්න ඕනෑ කියන එක.

දැන් ඊළඟට බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා, “මහණෙනි, අවිභිංසා ධාතුව නිසා අවිභිංසා සඤ්ඤාව උපදිනවා. අවිභිංසා සඤ්ඤාව නිසා අවිභිංසා සංකල්පනාව උපදිනවා. අවිභිංසා සංකල්පනාව නිසා අවිභිංසා ඡන්දය උපදිනවා. අවිභිංසා ඡන්දය නිසා අවිභිංසා පරිදාහය උපදිනවා. අවිභිංසා පරිදාහය නිසා අවිභිංසා පර්යේෂණය උපදිනවා. මහණෙනි, අවිභිංසා පර්යේෂණය කරන්නා වූ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම, කයින්, වචනයෙන් සහ සිතින් යන තුන් තැනින් මනා කොට පිළිපදිනවා.”

එතකොට මේකෙ අවිභිංසා ධාතුව කවර යත්, අවිභිංසා පටිසංයුක්ත වූ, තක්කයක්, විතක්කයක්, සංකල්පයක්, අර්පනයෙක් ව්‍යාපනයෙක් සිත පිහිටුවීමක් සම්මා සංකල්පයක් මෙය අවිභිංසා ධාතුව කියලා කියනවා. සත්වයන් විෂයයෙහි යම් කරුණාවක්, කරුණා අයුරෙක් ඇති බවක්, කරුණා වෙනො විමුක්තියක් මේ අවිභිංසා ධාතුවයි කියලා කියනවා.

යම් අවිභිංසා පටිසංයුක්ත වූ තක්කයක්, විතක්කයක්, වෙන් ද එහි තුළ නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් තමා කර පැවත්වීමක් ඇත්ද එය ඉවත් කිරීම ඇතුළත් වෙනවා. ඉහත සම්මා දිට්ඨිය මගින් අභිජ්ඣා නොවීම සාකච්ඡා කළේ එම අභිජ්ඣා නමැති විත්ත සංස්කාර ඉවත් කිරීම ඇතුළත් වෙනවා. යම් අභිජ්ඣාවක් වෙන් ද, එය මිච්ඡා දිට්ඨි සඤ්ඤාව නිසා ම ඇති විය. එසේ නම්, ආර්ය වූ සම්මා සංකල්පය මෙනෙහි කරන්නේ, උතුම් නිවනින් පිටත යමක් ගැනීම නොකළ යුතු යයි වැටහෙන්නේ, දුක්ඛ **table** එකේ පළවෙනි **column** එක ඉවත් වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මෙතෙක්දී මේ කරුණා වෙනො විමුක්තිය කුමක් සඳහා ද? සංස්කාර නිසා සුඛ වන රූප සෙවීම නතර නොවන්නේ නම්, අභිජ්ඣාව පහ කිරීමට තරම් සිත ප්‍රභාස්වර නොවන බැවිනි. ඒකයි භාවනාව.

- ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā) <--> ද්වේෂය (Dosa).
- අදත්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුම්චිඡාවාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)

1. සතුන් මැරීම (pāṇātipātā)

2. නුදන්දෙය ගැනීම (adinnādānā)

1.3 මෝහ

ද්වේෂය

- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම) – ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā)
- 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම) – අදත්තාදානය(adinnādānā)
- 3 කාමෙසුම්චිඡාවාර -කාම සංඥාව – මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.

- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී තණ්හාව මගිනි. අතීතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
- මෙම මොහොතේදී, අභංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
- මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

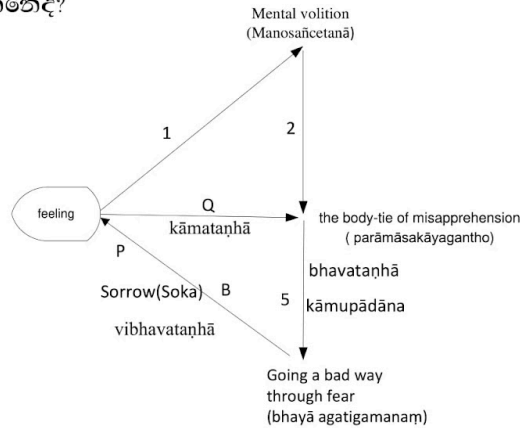
5

දිවයි උපාදානය, 2, B ජේඛා වලින් නිරූපනය කරන බව අපි දනිමු. යම් දිවයි උපාදානයක් වේද, එය පරාමාස ගත වන්නේ, කුමන ධර්මයෝ පරාමාස ගත වන්නේද?

1) ආරද්ධ විරිය නැත්තකුගේ සුඛ වශයෙන් ගන්නාවූ සියලු කාම සංඥාවන් පරාමාස ගතවේ.

2) ධ්‍යාන ඵල ලාභියෙකුගේ ආශ්වාද ඉන්ද්‍රියට යටත් වන්නාවූ සියලු ධ්‍යානයෝ පරාමාස ගතවේ.

මෙසේ පරාමාස ගතවූ, සුඛවූ සංඥාවෝ, ධ්‍යාන සංඥාවෝ, කෙසේ පරාමාසය තුලින් ඉවත් වේද?



පරාමාසයට එම දහම් නැවත ඇතුළු නොවීමෙන් ඉවත්වේද? නැතහොත් පරාමාසයට පිරිසිදු වූ, අකලංකවූ, වෙනස් නොවන්නාවූ, දහමක් ඇතුළුවීමෙන් ඉවත් වේද?

- පිලිතුර වන්නේ දෙවෙනියට සඳහන් කළ දේය. එනම් පිරිසිදු වූ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයම ඇතුළු වීමෙන්ම පරාමාසය පිරිසිදු වේ. මෙය ප්‍රඥා ස්කන්ධය මගින් සිදුවන්නේය.

15/02/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදේ. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො..” ඉන් අනතුරුව, තිට්ඨං නරො, රාග වශයෙන් රත් වූයේ, සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුළු වූයේ, සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ, සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ, සිටී. මින් අනතුරුව, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා භාවනා තුන ම සාරාංශ වශයෙන් කළා.

25/01/2020 නෙක්ඛම්ම භාවනාව. ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා, අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඒකේ වේදනාවයි අසම්පජානයයි අතර කාම සඤ්ඤාව ලකුණු වෙනවා. ඒකේ වේදනාව, දුක වශයෙන් දැකීම කියන එක අවබෝධ කරගත්තා. එතකොට, පල්ලෙහා තියෙන්නේ ජරාව. අපි සියල්ලෝ ම ජරාවට පත් වෙලා තියෙනවා. අන්ත සම්මා වාචා diagram එකට සිත යොමු වුණා.

එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා, අපිට අභිජ්ඣා ඇති නම්, ජරාවට පත් වුණා කියලා දන්නේ, ව්‍යාපාදය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට 27/01/2020 අව්‍යාපාද භාවනාවෙදි ව්‍යාපාද සඤ්ඤා නිසා ඇති වෙන්නේ දුක බව වටහා ගන්නේ, පරාමාසය තුළ සුඛ නොව දුක බව වටහා ගැනීම සිදු වන බව සාකච්ඡා කළා. පරාමාසය තුළ සුඛ වශයෙන් ගත්තා නම්, එය අත්තා කරගන්නේ, ව්‍යාධිය කියන එක ඇති වෙනවා.

දැන් එහෙම නම් ආපහු සම්මා වාචා diagram එකේ ජේනවා, අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡා දිට්ඨි ඇති නම්, රෝගී වූ බව දන්නේ ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙම නම් අව්‍යාපාද භාවනාව භාවිතා කරන්නේ, ආර්ය වූ සම්මා සංකල්පය දක්වා යන්නේ අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද ඉවතලන්නේ ද්වේෂ නොවේ. මේක අලුත් සංස්කාර නිසා ද්වේෂ නොවීම මේ පෙන්නන්නේ.

ඊට පස්සේ, 08/02/2020 අවිහිංසා භාවනාව කරන්නේ, අවිහිංසා සඤ්ඤාව භාවිතා කරනවා. අභිතකර වූ, විහිංසා සඤ්ඤාවෝ ඉදංසච්චගත නොවේ. යම් අවිහිංසා පටිසංයුක්ත තර්කයක් වේ ද, එහි තුළ නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් තමා කර පැවැත්වීමක් ඇත්ද, එය ඉවත් කිරීම ඇතුළත් වේ. සම්මා දිට්ඨිය මගින් අභිජ්ඣා නොවන්නේ, අභිජ්ඣා නමැති විත්ත සංස්කාරය ඉවත් වීම සිදු කරනවා. යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද, එය මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා ම ඇති විය.

රිලහට ආපහු සම්මා වාචා diagram එකෙන් ඡේනවා, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි සහ අවිද්‍යාව ඇති නම් මරණය වූ බව දන්නේ මෝහය ඇති වෙනවා.

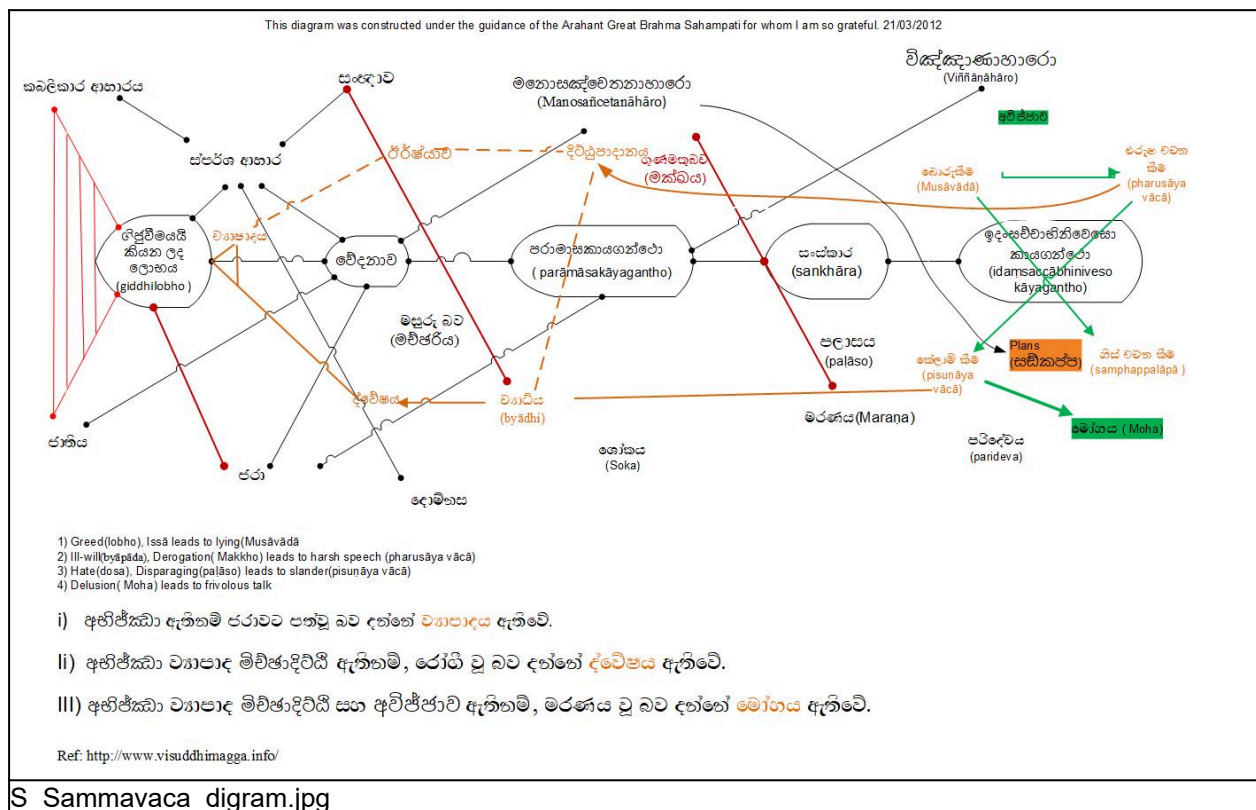
එතකොට ඔතන අපිට ඡේනවා, මේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවය දක්වා, අපි ලකුණු කරන විහිංසා සඤ්ඤාව තමයි එතන බලන්නේ.

එතකොට අපිට ඡේනවා, රිලහට අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡා දිට්ඨි තුන් ධර්මයන් ඉවත් වන්නේ නම් ද්වේෂ නොවේ. මෙහි දී මිය යන සංස්කාර නිසා ද්වේෂ නොවීම වටහා ගත යුතු ය.

මිය යන සංස්කාර නැවත පැවැත්වීමක් නොසිතන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවන්නේ, චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැසගන්නේ, පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවා, මෝහ නොවේ.

අන්න එතෙක්දී හිතන්න ඕනෑ අර පරිදේවය ඉඳන් පරාමාසය දක්වා එන රේඛාව. මරණය සිදු වූව ද, මෝහ නොවේ. උතුම් නිවනෙන් පිටත යමක්, ගැනීම නොකළ යුතු යයි වැටහෙන්නේ, දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එක ඉවත් කරන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



S_Sammavaca_digram.jpg

22/02/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

පුජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන්, රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මේ ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදේ. එතකොට “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඒකෙන් අනතුරුව, තිට්ඨං නරො රාග වශයෙන් රත් වූයේ, සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුඩ වූයේ, සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ, සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ, සිටී.

මේකෙන් අනතුරුව, 27/01/2020 අව්‍යාපාද භාවනාවට සිත යොමු කළා. අව්‍යාපාද විතක්කය දක්වා මෙනෙහි කළා. උපෙක්ඛා නිමිත්තට නැවතත් පුනපුනා යොමු වන්නේ, එහි බැස ගැනීමක් වේ ද, එමගින් අව්‍යාපාද විතක්කයට එළඹෙනවා. යම් අව්‍යාපාද විතක්කයක් ඇති ද එමගින් ද්වේෂය බැස යනවා. ඉතින් තෙක්ඛම්ම විතක්කයේදී මත්පැන් බොන තැනට නොයම්. සමාපත්තියට යනත් එහි නොඇලෙනවා. එහි නොපවතී යයි සිතනවා.

ඒ වගේ ම අව්‍යාපාද විතක්කයේදී, කුමකට නොයයි ද? කුමක් නොපවතී යයි සිතයි ද? මිච්ඡා දිට්ඨියට නොයම්. පවතී යයි නොසිතයි. උපෙක්ඛා නිමිත්තට පුනපුනා බැස ගනී. මෙසේ පරාමාසයට රිංගා ඇති සියලු සංස්කාරයන් ඉවතලිය හැකි ය.

මේකෙන් අනතුරුව, අවිභිංසා විතක්කයේදී කුමක් අරභයා අරමුණු නොගනී ද? කුමක් නොපවතී යයි සිතයි ද? නිවනින් පිටත දෙයක් ගැනීමට නොසිතයි. නිවනින් පිටත යමක් පවතී යයි නොසිතයි. මෙසේ අවිද්‍යාව දුරලයි. නිවන සාක්ෂාත් කර ගනියි.

Special ආයතන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා. Choices දෙකක් නැතයි කියලා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා අනුසය. අවිද්‍යා අනුසයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියලා දැනගන්නවා. මේ විදිහට පරාමාසය කියන එක පිරිසිදු වෙනවා.

ඉතින් මේ කාරණාව. ඔය 15/02/2020 ඒ නිබ්බාන භාවනාවේ. ඕගොල්ලො දන්නවා අපි ඉදංසච්චයේ ඉදන් පල්ලෙහාට පරිදේවය. එතන විභිංසා සඤ්ඤාව. පරිදේවයේ ඉදන් පරාමාසයට, එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව කොටස මෙනෙහි කිරීමේදී යොදා ගන්න ඕනෑ. එසේ නොවන්නේ නම් අවිද්‍යා යෝගය මඟ නොහැරෙන්නේ, ඉවත් කරන ලද අභිජ්ඣාව නැවත උත්පාද වෙනවා. මතු වෙනවා.

එතකොට මෙසේ අව්‍යාපාද විතක්කයේ මිච්ඡා දිට්ඨියට නොඑම් යන්නත්, අවිහිංසා විතක්කයේ නිවනින් පිටත යමක් නොගැනීමත්, යන දෙයාකාර ධර්මයන් එකතු වන්නේ නම්, අභිජ්ඣා ඉවත ලා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්න හැකි වෙනවා.

ඉතින් භාවනාව මම මෙතැනින් අවසන් කරලා, **repair** භාවනාව කරන්නේ, පරිදේව වූ සංස්කාර, මිය ගියා වූ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන තලවල වාසය නැති වීම වුවත්, එම සංස්කාරයන් සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසනවා. දැන් **diabetic** ආදී වශයෙන් අසනීප තියෙනවා. එහෙම නම් ඉතින් කොහොම ද සුඛ කියන එක වෙන්නේ?

සෝකය මිසදිටු යයි කියලා වැටහුණා. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා නිවනින් පිටත දේවල් සත්‍ය වශයෙන් සුඛ වශයෙන්, ගෙන සෝක කරන්නේ ය. ඉතින් මේක **08/02/2020** අවිහිංසා භාවනාවේ අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් අපි පරිදේවයට එන විහිංසා සඤ්ඤා කොටස, ඒකත් එක්ක සිහි කරන්න ඕනෑ. ඉදංසච්චය පූර්ව කර්මය ලෙස විමසන්න.

ඉතින් පෙර තාක්ෂණය, **computer science, soil engineering** ආදී දේවල් කරලා, මෙම සංස්කාරයන් මිය ගොස් ඇතත්, පරිදේව වී ඇතත් එම දේවල් උලුප්පලා කියනවා. අරූප ධ්‍යානවල ජීවත් වෙලා තියෙනවා. දැන් ඒක පරිදේව වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට උලුප්පලා දීල කියන්න අපි සතුටුයි. මෙන්න මේ විදිහට මිච්ඡා දිට්ඨිය ම තමයි අපි අගයන්නේ. ඒකයි ඒ සෝකය, මිසදිටුයි කියන කතාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/03/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 15/02/2020 නිබ්බාන භාවනාව ආරම්භ කළා. ඒ වුණත් කාම සඤ්ඤා ඉවතලීම නොවන්නේ නම්, ඒ 15/02/2020 නිබ්බාන භාවනාව කිරීමෙන් පලක් නැතෙයි කියන එක ජේනවා.

කාම සඤ්ඤාව ඉතාමත් සියුම් වෙන්න පුළුවන්. උදාහරණ වශයෙන් අපි හිතමු, හොඳ රැකියාවක් කළ කාන්තාවක්, කසාද බැඳලා වෙන රටකට යනවා. එවැනි රැකියාවක් නොකර සිටිනවා.

එතකොට තව පුද්ගලයකුට මේ පුද්ගලයා මේ ආහාර පාන ඇතිව හොඳින් ජීවිතය පවත්වාගෙන හිටියා වුවත්, තමන් පෙර කළා වූ අදින්නාදාන වැනි සංස්කාරයන් නිසා, මේ අය රැකියා කරනවා නම් හොඳයි කියලා තමන්ගේ අත්දැකීම් අනුව, කාම සඤ්ඤා ඇති වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට තමන්ට ජේනවා, මේ වගේ එක කාම සඤ්ඤාවක් මගින්, තමන්ගේ අත්දැකීම් උලුප්පා දෙන සිතිවිලි පරම්පරාවක් මතු වෙන්න පුළුවන්. එතකොට, එක සිතිවිල්ලකින් තව සිතිවිල්ලකට යනවා. එතකොට, මෙවැනි සිතිවිලි ඉක්මවන තුරු, නිර්වාණයට මනස නැමෙන්නේ නෑ.

බුදු වදනට සිත යොමු කළා. “මහණෙනි, කාම ධාතුව නිසා කාම සඤ්ඤාව උපදිනවා. කාම සඤ්ඤාව නිසා කාම සංකල්පනාව උපදිනවා. කාම සංකල්පනාව නිසා කාමච්ඡන්දය උපදිනවා. කාමච්ඡන්දය නිසා කාම පරිදාහය උපදිනවා. කාම පරිදාහය නිසා කාම පර්යේෂණය උපදිනවා. මහණෙනි, කාම පර්යේෂණය කරන්නා වූ අග්‍රාතවත් පාඨග්ජන තෙම, කයින්, වචනයෙන් සහ මනසින් යන තුන් තැනින් වරදවා පිළිපදිනවා.”

එතකොට මෙම කොටස මෙනෙහි කිරීම අත්හැර ඉදිරියට යාමක් ඇත්තේ නෑ. ඒක හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. ඉතින් බුදු වදනට සලකන්න ඕනෑ. මෙසේ කාම සඤ්ඤාව තේරුම් ගත්තත්, නෙක්ඛම්මය සිහි කළත්, පෙර මනසේ දුවන ලද කාම සඤ්ඤා කොටස, සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වන බව නොපෙනෙනවා.

අන්න එතෙත්ට එනවා අර ගාථාව. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඔසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසිසතී ලොකම්මං පරඤ්ච.”

අබ්බුළුභසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ. සල්ලය ඉවත් කළ යුතුයි. අන්ත එතෙන්දි නම් අන්ත සමාධිය ඇති වෙනවා. එතකොට නෙක්ඛම්මයට පැමිණෙනවා.

“මහණෙනි, නෙක්ඛම්ම ධාතුව නිසා නෙක්ඛම්ම සඤ්ඤාව උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම සඤ්ඤාව නිසා නෙක්ඛම්ම සංකල්පනාව උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම සංකල්පනාව නිසා නෙක්ඛම්ම ඡන්දය උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම ඡන්දය නිසා නෙක්ඛම්ම පරිදාහය උපදිනවා. නෙක්ඛම්ම පරිදාහය නිසා නෙක්ඛම්ම පර්යේෂණය උපදිනවා. මහණෙනි, නෙක්ඛම්ම පර්යේෂණය කරන්නා වූ කරනු ලබන්නාහු ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම, කයින්, වචනයෙන් සහ සිතීන් යන තුන් තැනින් මනා කොට පිළිපදිනවා.”

ඉතින් මේකත් සම්පූර්ණයෙන් ම සිහි කරන්න ඕනෑ. මහ නවත්වලා යන්න පුළුවන් එකක් නෙවේ. කයින්, වචනයෙන් සහ සිතීන් යන තුන් තැනින් ම මනා කොට පිළිපදි කියන එක දක්වා ම සිහි කරන්න ඕනෑ.

ඒ පාර රහතන් වහන්සේ පෙන්නපු ආකාරයෙන් සිහි කළා. ඉතින් මේ වෙලාවට සමාධිය ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් ඉතින් මේ සමාධියෙන් ගැලවීම අපහසු බව ජේනවා.

ඉතින් මේකේ තර්කය යනු කුමක් ද? තක්කො නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් තමා කර පවත්වන්නේ ද එය ඉවත් කිරීමට සිතීම. උදාහරණයක් වශයෙන්, සමාපත්තියකට ඇලී ඇති අයකු, එය ඉවත් කිරීමට සිතනවා. ලෞකික වශයෙන් ඉතින් mundane පුද්ගලයෙක්, ඔය මත්පැන් නොබීමට සිතනවා.

ඊළඟට මේකේ විතක්කය මොකක් ද? directed thinking. එම දහම ඉවත් කිරීමට කළ යුතු යම් දෙයක් වේ ද ඒ ගැන සිතනවා. ඒ කියන්නේ සමාපත්තියට ඇලීම නොකිරීමට සිතනවා. සමාපත්තියට සමවදිනවා. නමුත් එහි නොඇලෙනවා. එය නොපවතී යයි සිතනවා.

ඊළඟට මේකේ සංකල්පය කුමක් ද? මේ සඳහා යමෙකු හමු විය යුතු ද, අසා ගත යුතු ද, එම කටයුත්ත සඳහා සිත මෙහෙයවනවා. ඊළඟට ඒ කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ සොයා යා යුතු යයි හිතනවා. සූත්‍ර පිටක බැලිය යුතු යයි කියලා හිතනවා.

අජ්ජණා mental fixity කියන්නේ කුමක් ද? එම කටයුත්ත සඳහා සිත බැස ගැනීමයි. බුදුහාමුදුරුවෝ සොයා යෑමට සිත බැස ගැනීම. සූත්‍ර පිටක බැලීමට සිත බැස ගැනීම. යමෙක් එපා කියලා කිව්වත් සූත්‍ර පිටක බලමියි කියලා සිතනවා. ඉතින් මේ දක්වා මෙතෙහි කළත් අර සමාපත්තියෙන් සිත ගලවා ගන්න නොහැකි වුණා.

ව්‍යාපනා කියන්නේ කුමක් ද? එම කටයුත්ත සඳහා යමක් එකතු කරගත යුතු ද, එහි සිත බැස ගැනීමයි. සූත්‍ර පිටක බලලා තමාට හොයා ගත හැකි කොටස් තම

උත්සාහයෙන් හොයා ගන්නවා. ඒ කියන්නේ, දුක්ඛ table එකේ, 1 වෙනි column එක නොවිය යුතු කියලා සොයා ගන්නවා. මෙතෙන්දී සමාපත්තිය ඉවත් කිරීමට රුකුලක් ඇති වෙනවා.

ඊළඟට වෙනසො අහිනිරොපනා යනු කුමක් ද? මෙම කාරණය සඳහා අවශ්‍ය වන ධර්ම කොටස් මනා කොට සිහියේ තබා ගන්නවා. දුක්ඛ table එකේ, 1 වෙනි column එක නොවිය යුතු යයි කියලා සතිය ඇති කරගන්නවා. ඔබොක්කුව මෙන් සතිය, නොවිය යුතුයි.

මෙන්න මේක මනා කොට මෙනෙහි කරන්නේ, අරූප ධ්‍යානයෝ සමාධීන් පෙර විය. ඒවා මැරීන. එම ධර්මයන් මගේ යයි ගන්න නොවටින්තේ, නන්දී වීම නොවටී. නන්දී වීම නොවටින්තේ, දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? මෙම ධර්මතාවය කාම සඤ්ඤා සිට අරූප ධ්‍යාන සමාධිය දක්වා ම යොදනවා.

අන්න මෙතෙන්දී සමාපත්තිය ඉවත් කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඉතින් මේකෙ වටී සඛ්ඛාර වශයෙන් අදහස් වන්නේ, ඇත්ත තමයි තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවේ. තණ්හාව නිසායි දුක ඇති වන්නේ කියන අත්දැකීම. මෙන්න මෙතෙන්දී සතිය උග්‍ර වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/03/2020 - ප්‍රාණවත් කරන භාවනා

Repair Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

Repair Bhavana. අපි පළමුවෙන් ම අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලෝකයේ රහතන් වහන්සේලාට කෘතඥතාවය පළ කරනවා මේ ධර්මය අපිට ලබා දුන්නාට.

අපි දන්නවා කය repair කරන පටය රතු රේඛාවල්වලින් දැක්වෙනවා කියලා. ඒ පටය මතක් කරනවා නම්, මේ diagram එකේ තියෙනවා, පරිදේව වූ සංස්කාර, එතැන ඉඳන් එනවා පරාමාසකායගන්ථය. ඊළඟට නාමරූප කියන තැනට එනවා. එතකොට ඒකෙන් මේ සඤ්ඤාව සුබ්බි කියලා පවසනවා. එතකොට මේ නාමරූපවලින් අපි පහළට එනවා සෝකය කියන තැනට. ඒ සෝකය මගින් මේ රූපය සුබ්බි කියලා පවසනවා, මේ කබලිංකාර ආභාරයට.

එතකොට අපි 3 වෙනි slide එකට ගියොත්, ඒකේ පෙන්නා දීලා තියෙනවා, පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව සුබ්බ යයි පවසනවා. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම්, කෙසේ සඤ්ඤාව සුබ්බ වන්නේ ද?

Diabetic සැදිලා තියෙනවා. සංස්කාර මගින් මනා කොට ශරීරය හැදීම කළ නොහැකි ය. සඤ්ඤාව සුබ්බ නොවේ. මෙය මුසාවකි. මෙම මුසාව අත්තා කරගෙන සෝකය මගින් රූපය සුබ්බ යයි පවසනවා. රූපයක සුබ්බයක් කොයිත් ද, සුභයක්වත් නැතිකොට. විඤ්ඤාණය නොමඟ යවන ලදී.

එතකොට අපි පටන් ගන්නවා, පිරිසිදු විඤ්ඤාණය අහෝ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. දැන් මෙතන diagram එකක් එනවා, මනොසඤ්ඤාවෙන් ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය. විහිංසා සඤ්ඤාව ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට ලකුණු වෙනවා. නිත්‍ය දිට්ඨිය අපි රතු පාටින් ලකුණු කරලා තියෙනවා, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට.

ඊළඟට විඤ්ඤාණ ආභාරය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එනවා පද්ධියමනසඬකප්ප අගයෝ. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා ඒක පරාමාසයට arrow එකකින් අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි පටන් ගන්නවා, මේ පිරිසිදු විඤ්ඤාණය, අහෝ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ඉතින් මෙතන්දී මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ තියෙන අසරණ ස්වභාවය මෙතෙහි කරන්න ඕනෑ. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම්, නිත්‍ය දිට්ඨි, පද්ධියමනසඬකප්ප අගයෝ මගින් ජීවිත

ඉන්ද්‍රිය පැවැත්මක් නෑ. පරාමාසය තුළ දුක බව අව්‍යාපාද භාවනාවෙහි අපි වටහා ගත්තා. සෝකය තුළ මිසදිටු බව තියෙනවා.

ඉතින් ඕකත් අපි කලින් බලලා තියෙන භාවනාවක්. ඒකේ අපි දන්නවා, ඔය පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය මත පැවැතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨියේ ගැලීම තමයි ඔතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒ සෝකය තුළ මිසදිටු බව තියෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨි බව.

ඊළඟට අපි පල්ලෙහාට එනකොට, ජරාව, දුකයි කියන එක. ගිද්ධිලෝභ රූප දක්වා ගමන් කරනවා ඒ පටය. දැන් අපි කියනවා, පිරිසිදු විඤ්ඤාණය රූපය ජරා වී ඇත. එය repair කරන්න යයි අණ කර පවසනවා. මේ සඳහා අපි ඉද්ධි බල භාවිතා කරන්න ඕනෑ.

එතකොට අපි එහෙම නම් 4 වෙනි slide එකට ගියොත්, ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා ඒ ඉද්ධි diagram එක. මේක අපි කලින් බලලා තියෙන, 2015 විතර සාකච්ඡා කරලා තියෙන diagram එකක්.

ඒකේ ඡේනවා ඡන්දය කියන එක ලකුණු කරලා තියෙනවා. ලණුවක් වාගේ දාලා ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඉදන් මෝභ අගතිය දක්වා. එතකොට සංස්කාර ඉවතලීම පළමුව ඡන්ද සමාධිය මගින් සිදු කරනවා.

මෙතෙන්දි කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ, නිකම්ම මේක කියලා හරි යන්නේ නෑ. මේ පාණාතිපාතය අදන්තාදානය එහෙම අයිත් කරනවා කියලා. ඒකත් අපි කල්පනා කරන්න ඕනෑ, පාණාතිපාතය එහෙම තියෙනවා නම්, අපි මෙතන මේ පල්ලෙහා අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට ගිහිල්ලා, ආපහු මේ විඤ්ඤාණයක් සකසනවා කියන එක. එතකොට, මම ඒක කරන්නේ නෑ. ඒ සංස්කාරයන් අයිත් කරනවා. කුකුල් පට්ටිය දාන සංස්කාරයන් අයිත් කරනවා වාගේ පාණාතිපාත අයිත් කරනවා. අදන්තාදාන අයිත් කරනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට එහෙම යන්නේ නෑ. ගිහිල්ලා ආපහු විඤ්ඤාණයක් හදන එක කරන්නේ නෑ කියන එක. මේ විදිහට දස කුසලය ම හොඳට සිහි කරන්න ඕනෑ.

ඉතින් මෙතන, මේ දස කුසලය එහෙම සිහි කරනකොට ඕගොල්ලෝ දන්නවා, මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය, කියන එක හිටන් අපි අයිත් කරනවා. එතකොට අපි දන්නවා මිච්ඡා දිට්ඨිය සහ මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා මේ විඤ්ඤාණය පැවැත්ම අභිජ්ඣා. එතකොට ඒක පරාමාසකායේ ඉදන් මේ විඤ්ඤාණයට ඇහිල්ල දික් කරන එක. ඒක අයිත් කිරීම.

ඊළඟට ව්‍යාපාදය, අපි දන්නවා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව ලකුණු කරනවා මේ පරාමාසයේ ඉදන් ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා. එතකොට ඒ විඤ්ඤාණයක් හදන්න යන්නේ නෑ. අන්න ඒක හොඳට සිහි කරන්න ඕනෑ.

එතකොට මෙහෙම සිහි කළා ම සිත ප්‍රභාස්වර වෙනවා. එතකොට සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍යභාවයක් නොවන්නේ, විත්ත සමාධිය මගින් සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇති වුණා වූ ගැමීමක් ඇති ද, එය පහ කරනවා. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගන්නවා.

පරාමාසය දුක බව අව්‍යාපාද භාවනාවෙදි වටහා ගත්තා. එසේ ම, වේදනාව දුක බව නෙක්බම්ම භාවනාවෙදි වටහා ගත්තා. අන්න ඒ කාරණා භාවිතා කරනවා. මේ විත්තය ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ හය අගතියේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය, එතනින් අපි එනවා වේදනාව, වේදනාවෙන් ස්පර්ශය දක්වා ඒ විත්තය. එතකොට, අර ගැමීම පහ කරගෙන ආවා.

දැන් වේදනාව දුක බව දන්නේ, විරිය සමාධිය මගින් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක පහ කරනවා. මෙන්ම මේක අපි ලකුණු කරන්න ඕනෑ, මේ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා තියෙන රේඛාවේ, තමයි අපි ලකුණු කරගන්න ඕන එතන ඒ විරිය කියන කතාව.

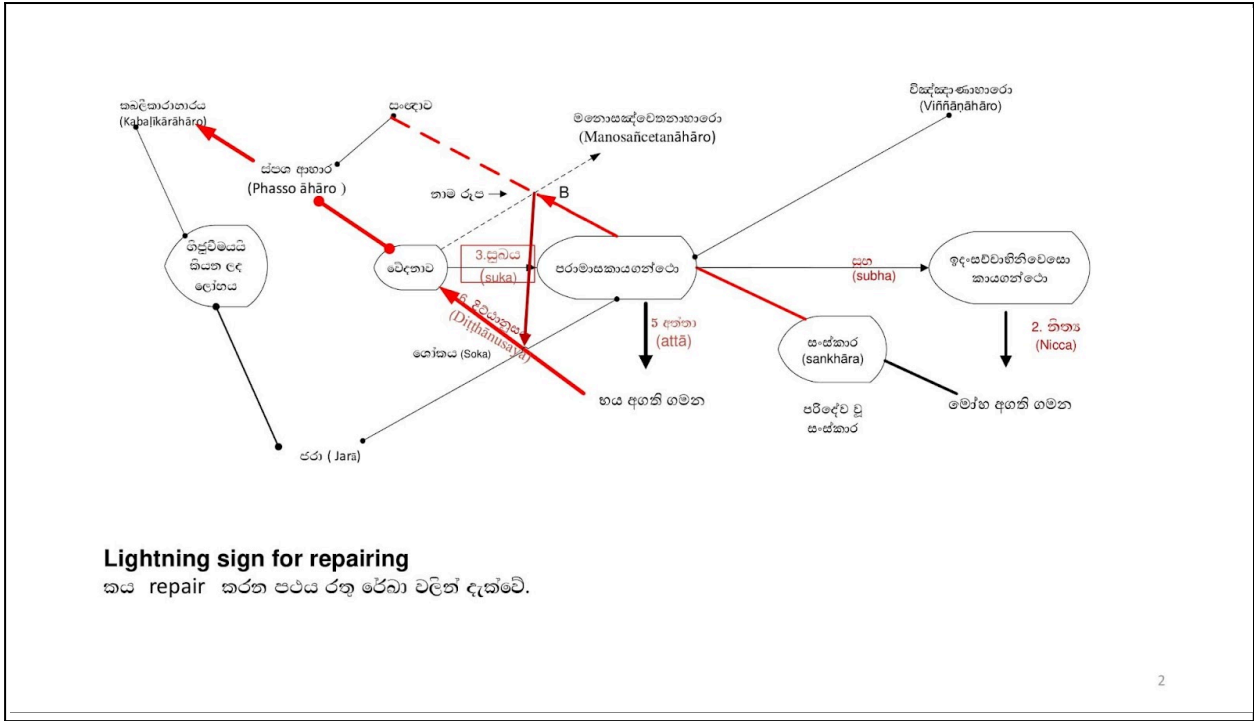
එතකොට, මේ ජාති ඉඳන් වේදනා දක්වා තියෙන රේඛාවේ අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා ආපහු ඡන්ද සමාධිය කියන එකත්. අන්න ඒක ප්‍රභාස්වර වෙනවා. එය ඉද්ධිපාද බවට පත් වෙනවා.

දැන් ඊළඟට මේ 3 වෙනියට ලකුණු කරලා තියෙනවා විරියක්, ඒ මනොසඤ්චෙනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට. දැන් මෙතන අපිට ජේනවා, මේ ඡන්දය ඉද්ධිපාද වුණා ම අපි චේතනා කරන්න යන්නේ නැති වෙනවා. එතකොට දැන් අපි එහෙම නම්, විරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඉවත් කරනවා.

එතකොට මේ විරිය ඉද්ධිපාදය කියන එක අනුෂ්ඨිත වෙනවා. ඒ කියන්නේ, මෙතන මේ hub එක නතර වෙනවා වාගේ දෙයක් සිදුවීමක් වෙන්න පුළුවන්, කෙනෙකුට. එතකොට, විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින්, පද්ධිමනසඬිකජප අගයෝ කියන ඒවා අයිත් කරනවා. එතකොට ඔය ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා විමංසා ඉද්ධිපාදය ලකුණු කරලා තියෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසය දක්වා එන එක.

ඉතින් මෙහෙම ඉද්ධි බලයන්ගෙන් සමන්තාගත වෙනවා නම් ඒ විඤ්ඤාණයට repair කරන්නයි කියලා අණ කරලා පවසන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. සාදු උතුම් බුදු පියවරුනි.



Repair_bhavana.pdf - Slide 2

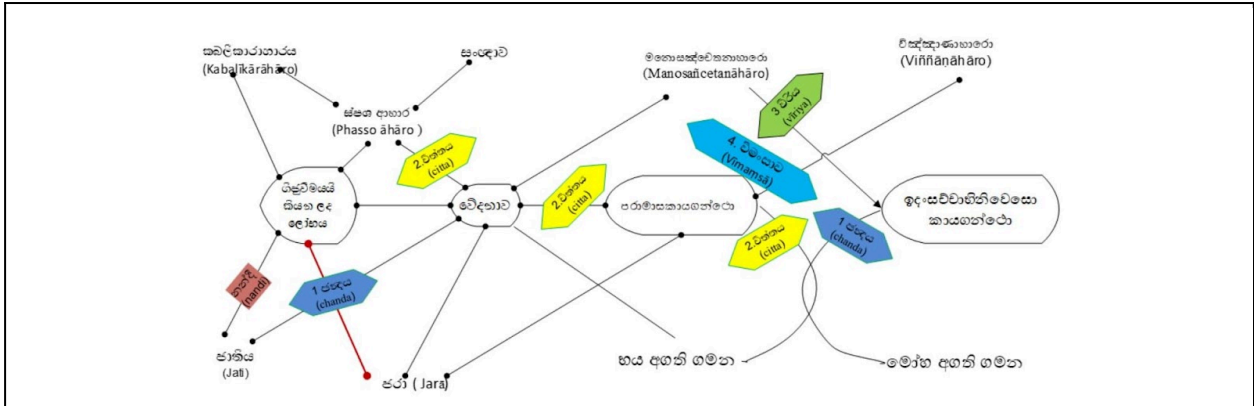
පරිදේව වූ සංඝාත මගින් සංඤාව සුඛ යැයි පවසනවා. සංඝාත පරිදේව වන්නේ නම් කෙසේ සංඤාව සුඛ වන්නේද? Diabetic සෑදී ඇත. සංඝාත මගින් මනාකොට ගරීරය සෑදීම කළ නොහැකි විය. සංඤාව සුඛ නොවේ. මෙය මුසාවකි. මෙම මුසාව **අත්තා** atta කර ගෙන ශෝකය මගින් රුපය සුඛ යැයි පවසයි.

රුපයක සුඛයක් කොයින්ද සුභයක් වත් නැතිකොට? විඤ්ඤාණය නොමග යවන ලදී.

- I. පිරිසිදු විඤ්ඤාණය, අහෝ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය.
- II. මෙහිදී ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඇති අසරණ ස්වභාවය මෙහෙය කළ යුතුයි. සංඝාත පරිදේව වන්නේ නම්, නිත්‍ය දිට්ඨි, පද්ධියමනසඛිකප්ප අගයෝ මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ පැවැත්මක් නැත.
- III. පරාමාසකායගන්ථය තුළ දුක බව අච්ඡාදන භාවනාවේදී වටහා ගන්නා.
- IV. ශෝකය තුළ මිසදිටු බව ඇත.
- V. ජරාව දුකය.

ශිද්ධිලෝභ රුප. පිරිසිදු විඤ්ඤාණය රුපය ජරාවී ඇත. එය repair කරන්න යැයි අණකර පවසයි. මේ සඳහා ඉද්ධි බල භාවිතා කළ යුතුයි.

Repair_bhavana.pdf - Slide 3



1. සංස්කාර ඉවතලීම පළමුව ඡන්ද සමාධිය මගින් සිදුකරයි.
2. සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍ය භාවයක් නොවන්නේ වින්තසමාධිය මගින්, සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇතිවුනාවූ ගැමකින් ඇතිද එය පහකරයි. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගනී. පරාමාසය දුක් බව අව්‍යාපාද භාවනාවේදී වටහා ගන්නා. එසේම වේදනාව දුක් බව නොකම්ම භාවනාවේදී වටහා ගන්නා.
3. වේදනාව දුක් බව දන්නේ විරිය සමාධිය මගින් කාමචිත්තක්ක, බ්‍යාපාදචිත්තක්ක, විභිංසාචිත්තක්ක පහකරයි. මෙය ජාතිය සිට වේදනාව දක්වා වන ජේතාව මගින් නිරූපණය කළ යුතුයි. මෙවිට ජාතිය සිට වේදනාව දක්වා වන ජේතාවේ ලකුණු කළ ඡන්ද සමාධිය ප්‍රගාස්වර වේ. එය ඉද්ධිපාද බවට පත් වන්නේය. 3 න් වෙනුව ලකුණු කළ විරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉවත් කරයි. මෙවිට විරිය ඉද්ධිපාදය අනුස්ථිත වන්නේය.
4. විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පද්ධියමනසභිකජප අගයෝ ඉවත් කරයි.

මෙසේ ඉද්ධි බලයන් ගෙන් සමන්තාගත වන්නේ විඤ්ඤාණය ට repair කරන්න යැයි අණකර පවසයි.
 සාදු උතුම් බුදුධිය වරුනි

22/03/2020 - උපෙක්ඛා භාවනා

Upekkhā Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

08/02/2020 අවිහිංසා භාවනාවේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ සිට ඉදංසච්චය දක්වා ලකුණු කරන විහිංසා සඤ්ඤාවට හිත යොමු වුණා. ඉතින් අපි දන්නවා මෙතන diagram එකක් තියෙනවා, මනෝසඤ්ඤාවේ ආභාරය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය.

ඊළඟට විඤ්ඤාණ ආභාරය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාසකායගන්ථය. එතකොට විඤ්ඤාණ ආභාරයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පද්ධියමනසච්චකප්ප අගයෝ එනවා. එතකොට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් ඉදංසච්චයට විහිංසා සඤ්ඤාව. ඉදංසච්චය ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨිය කියන එක අපි ලකුණු කරනවා.

ඉතින් ඔතන අපි සාකච්ඡා කළා, යම් නිත්‍ය දිට්ඨියක් නිසා ඇති වෙන බලපෑම මගින් වන චේතනාව මගින් නියම කරන සංස්කාරයෝ කිරීම නිසා විහිංසා සඤ්ඤා භටගන්නවා කියලා.

කාමෙසු නිබ්බසාරාගය සිහි කළා. එය ලකුණු වන්නේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්ච රේඛාවේ. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම, අභිජ්ඣා. මෙය නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෙන් තල්ලු කර සුභ යයි ගැනීම සිදු වෙන බවත්, කාමයන්හි තියුණු රාගය මෙයට හේතු වෙන බවත්, භයහෙරව සූත්‍රයේ දී සාකච්ඡා කළා.

විහිංසා සඤ්ඤාව සියුම් ය. Π අකුරේ ධර්මය සටහන් කරන පඨය තුළත් විහිංසා පාර, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්චය ඇතුළත් වෙනවා. ඉතින් විවිධ ක්‍රමයට මේක බලන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ වෙලාවේ, මම බුදුපියා විමසුවා.

triangle දෙකකින් මේක සිදු වන බව පෙන්වුවා. ඒකෙ පළවෙනි triangle එක තමයි. පරාමාස චේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාසකායගන්ථය කියන triangle එක. අපි කියමු ඒක A කියලා. ඊළඟට, දෙවෙනි triangle එකක් තියෙනවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය විඤ්ඤාණ ඉදංසච්චාවිනිවෙසකායගන්ථය ආපහු ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන triangle එක. අපි කියමු ඒක B කියලා.

එතකොට, මේ වම් පැත්තේ A triangle එක නිසා, දකුණු පැත්තේ B triangle එක වෙන අතර, B නිසා A සිදුවීම කියන එක සිදු වෙනවා. දැන් ඔය A කියන triangle එක බැලුවොත්, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා. පරාමාසකායගන්ථයේ ඉදන් චේතනාවට

අත්ත සඤ්ඤාව අපි ලකුණු කරනවා. වෙනතාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අත්ත විත්තය. ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට අත්ත දිට්ඨිය.

ඊළඟට ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාරයට අපි නිත්‍ය සඤ්ඤාව. ඊළඟට විඤ්ඤාණ ආභාරයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය විත්තය. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨිය, අන්ත B triangle එකේ ලකුණු වෙනවා.

එතකොට දැන් මේ A වලින් B වන එක, B වලින් A වන එක, අපි තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනෑ. ඉතින් මේක වටහා ගන්න, 02/09/2015 මච්ඡරිය 3 භාවනාවේ ධර්ම කාරණා උදව් උපකාර කරගන්න පුළුවන්.

ඒ භාවනාවේ diagram එකක් තියෙනවා. අපි දන්නවා මේ ජරාවේ ඉඳන් වේදනාව කුලමච්ඡරිය එහෙම තියෙන line එක. එතකොට, එතැන ඉඳන් ඔය වෙනතාවට ඒම කියන එක තියෙනවා වේදනාවේ ඉඳන්. වම් පැත්තෙන් සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වෙනතාවට එනවා.

එතකොට II අකුර ලකුණු වෙනවා. පරාමාසකායගන්ථය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අපි ඒක i යි කියලා ලකුණු කරගන්නවා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ඉදංසච්චයට අපි ii යි කියලා ලකුණු කරගන්නවා. මනෝසඤ්ඤාවෙනතා ආභාරයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාරයට iii, අත්තා කියන එක ලකුණු කරගන්නවා.

එතකොට විඤ්ඤාණ ආභාරයට ආවා නම්, අත්තා කියලා, ඊට පස්සේ නිත්‍යයි කියලා ගන්නවා. ඒකේ පසු සඤ්ඤාව දිට්ඨි ආශ්‍රවය. දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් මෝහ සල්ලයට එනවා කියලා අපි දන්නවා.

එතකොට ඒ 02/09/2015 මච්ඡරිය 3 භාවනාවේ දී පෙන්වා දෙනවා, කුලය අල්ලා ගැනීමට තුඩු දෙන නිත්‍ය ස්වභාවය, එනම් අත්තා විඤ්ඤාණගත වෙලා, මෝහ දක්වා ඒමයි. දැන් අපි මේ සඳහන් කළේ i, ii, iii. ඊට පස්සේ දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. මෙසේ A මගින් B වීම කියන එක ජේනවා.

ඊළඟට අපිට ජේනවා, අපිට අවිද්‍යා ආශ්‍රව වුවහොත්, area 6 වලින් area 1. එසේ නම් ලාභමච්ඡරිය වන බවත්, අභිජ්ඣා ඉවත් නොවන්නේ නම්, මෙයින් ගැලවීමක් නොවන බවත්, අපිට වැටහෙනවා. සම්මා දිට්ඨිය ඇති නම් මේක පහ වෙනවා.

එසේ ම area 1 වුවහොත් area 4 සෑදෙනවා. එසේ නම් අත්තා, විඤ්ඤාණගත වීම වැළැක්විය නොහැක. මෙසේ B මගින් A වීම කියන එක සිදු වෙනවා. මෙම දෙයාකාර ධර්මයන් A, B හොඳින් විමසන්නේ, මිය යන්නා වූ විඤ්ඤාණය හොඳින් වටහා ගන්නේ, පෙර අරූප ධ්‍යානවල සිට මිය ගියා නම්, නැවතත් මිය ගියේ කුමකට දැ යි විමසන්නේ, විහිංසාව මනා කොට වැටහෙනවා. නැවත උත්පත්තියක් නොවීමට නම්

අභිඡ්ඤා නොවීමට වග බලා ගත යුතුයි. මේ සඳහා 25/01/2020 නෙක්බම්ම භාවනාව මනා කොට වැඩිදියුණු කළ යුතුයි. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ, උපෙක්ඛාව ඇති වන්නේ, මනෝමය කායේ ඇහැ පෙනුණා. මෙසේ ටික වෙලාවක් සිටින්නේ, උපෙක්ඛාවට එන තව ආකාර විමසිය යුතු යයි සිහි කළා. එවිට මනෝමය කාය ඇනුම් අරින බව පෙනුණා. උපෙක්ඛා නිමිත්ත සිහි කළා. බොජ්ඤාභිගයෙන් උපෙක්ඛාව සිහි කළා. මනෝමය කායේ මුහුණ දැක්කා.

මේ භාවනාවට අනතුරුව repair භාවනාව කරන්නේ, ඡන්ද සමාධිය සංස්කාර ඉවත් කිරීම සිහි කරන්නේ, පාණානිපාත එපා, මේ සමඟ B triangle එකෙන් A වීම එපා. අදන්තාදාන එපා, මේ සමඟ B triangle එකෙන් A වීම එපා. මේ විදිහට කාමයේ වරදවා හැසිරීම, මුසාවාද, පරුෂා වාචා, පිසුණා වාචා, සම්පප්පලාප. B වලින් A වීම එපා.

මිච්ඡා දිට්ඨි එපා. අන්ත ඒ අවස්ථාවෙදී A වලින් B වීම එපා. අපිට ඡේතවා මිච්ඡා දිට්ඨිය ඔය පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අපිට එනවා නේ, මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය පැවැත්ම අභිඡ්ඤා කියලා. අන්ත ඒ රේඛාවට එනවා.

එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ කාය සංඛාරයන්, වචි සංඛාරයන් සිහි කරනකොට පහළ සංස්කාර කොටසේ ඉඳන් අර B වලින් A වීම කියන එක සිහි කරන්න කියන එක. එතකොට චිත්ත සංස්කාර ගන්නකොට, මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිඡ්ඤා, ව්‍යාපාද. ඒ තුනේ දී අපි බලනවා A triangle එකෙන් B වීම එපා කියන එක. එතකොට මේ වෙලාවෙදී, සිත බොහොම ප්‍රභාස්වර වෙනවා. මේක භාවිතා කරන්න පුළුවන් මේ repair කරන භාවනාවට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/03/2020 - උපෙක්ඛා 2

Upekkhā 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවේ, රූප ඡන්ද, වේදනා ඡන්ද සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන **belt** එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වූයේ, සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුස් වූයේ, සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ, සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ, සිටී.

නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වීම, සිහි කළා. අපි ස්පර්ශයෙන් නාමරූප. නාමරූප නිසා ස්පර්ශයට යනවා. මානය මගින් එම ස්පර්ශයට තුඩු දෙන අගයන්, වර්ණනා කරනවා, සංස්කාරයන්ට අගය දීම මගින්. උදාහරණ වශයෙන් මාළු විකුණන මනුස්සයෙක්, වතුරේ ඉන්න මාළු දැකලා වර්ණනා කරනවා වගේ. එම ස්පර්ශය අගයනවා. වර්ණනා කරනවා.

01/07/2016 උපෙක්ඛා භාවනාවට සිත යොමු වුණා. දෙවෙනුව, යම් දහමක් පැවැත්වීමට ඇති කැමැත්තක් වේ ද, එය, සංස්කාර මගින් ම සිදු කරනු ලබයි. එම සංස්කාරයන්ට උපෙක්ඛා ඇත්තේ නම්, ඒවාට මාන නොවන්නේ, දිට්ඨි අනුසය පාර ඔස්සේ වේදනාවට පැමිණීමත්, එමගින් චේතනා වීමත් බැස යනවා. එසේ නම් රූපයට සුඛ යයි නොකියන්නේ, එම රූපයන් කෙරෙහි, සිතේ හටගෙන ඇති සංකප්ප ධර්මයන්ට රාග නොවන්නේ, කාමච්ඡන්දය ගිලිහී යනවා. ඒ නිසා ම ව්‍යාපාද ධර්මයෝ ගිලිහී යනවා. අන්න ඒ ධර්ම කොටසට මනස යොමු වුණා.

යම් තථාගත ධර්මයක් වේ ද, එමගින් පෝෂණය වන මනසක, උපෙක්ඛා නිසා හටගත් ධර්ම කාරණා නිතර පැවැත්වීම සුදුසු වන බව, සම්මා සමාධිය මගින් පෙන්වා දෙනවා. එසේ නම් දුක්ඛ **table** එකේ 5.5 අත්තා වී, අපි පැමිණ සිටින 6.4, නාමරූප ස්ථානයේදී සෑදෙන සක්කාය දිට්ඨිය නිසා, ස්පර්ශය කරා නොයෑමට නම්, උපෙක්ඛාව භාවිතා කළ යුතුයි. කෙසේ ද?

සංස්කාරවලට මාන නොවීම මගිනි. සංස්කාරවලට මාන වන්නේ නම්, නිර්වාණය පලාස කරනවා. එමගින් ලාභමච්ඡරියක්, කුලමච්ඡරියක්, ඇති වන්නේ, විරිය සමාධියේ සතුරෝ දෙන්නා, කුලමච්ඡරිය සහ පලාසය හදා ගන්නේ, නිවනට යාමට විරියක් නැත. මේක හරි වැදගත් මේ කොටස. නිර්වාණය පලාස කරන්නේ නැහැයි කියන එක.

තව ද, සංස්කාරවලට මාන නොවන්නේ, දිට්ඨි අනුසය පාර ඔස්සේ, වේදනාවට පැමිණීම නතර වන්නේ නම්, සඤ්ඤාව සමඟ පෙළ ගැසීමක් 7.4 දී සිදු නොවන්නේ, නටන මනුස්සයා සිංදු සෙවීම නතර වන්නාක් මෙන්, පවතින්නා වූ විඤ්ඤාණ ධාරාව, ඒ කියන්නේ නටන මනුස්සයා, තවදුරටත් පැවතීමට, අභංකාරයක් නැති වේ. එසේ නම් ස්පර්ශය සමඟ පෙළ ගැසීමක් නොවන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කුමක් නිසා ද? ජීවිත ඉන්ද්‍රියක් සකස් නොකරන බැවිනි.

මේක වටහා ගැනීමට, 08/02/2020 අවිහිංසා භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළ ධර්මය සිහි කරන්න ඕනෑ. මෙතෙන්දී මතකයි, අර මනොසඤ්ඤාවෙනනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්චය. ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට අපි විහිංසා සඤ්ඤාව ලකුණු කරලා තියෙනවා. විඤ්ඤාණ ආහාරයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පද්ධියමනසඛිකප්ප අගයෝ එනවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය යයි කියන දිට්ඨිය එනවා. යම් නිත්‍ය දිට්ඨියක් නිසා ඇති වෙන බලපෑම මගින්, වේතනාව මගින් නියම කරන සංස්කාරයෝ කිරීම නිසා, විහිංසා සඤ්ඤා භටගන්නවා. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය පැවැත්ම අහිච්ඡා. මෙය නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෙන් තල්ලු කර, සුභ යයි ගැනීම සිදු වන බවත්, කාමයන්හි තියුණු රාගය මෙයට හේතු වෙන බවත් සාකච්ඡා කළා.

මෙහි දී අහිච්ඡාව නැති වීමත්, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සයන් යන දෙයාකාර ධර්මයන්, ගිලිහී යෑම වන නිසා, spark වීමක්, ඒ කියන්නේ වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට අර ආකුරේ ධර්මය නොවන බැවිනි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා වැඩ සිටියා. නිතර නිරෝධයට ගියා. මුලින් උපනාභය කියන වචනය බුදුපියාගෙන් ඇහුණා. එයින් නිර්වාණය පලාස නොකළ යුතු යයි, ඔය 01/07/2016 පළවෙනි කාරණාව සමඟ වැටහෙනවා. උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් උපනාභය සහ එමගින් පලාසය නැති වීම, ඒකේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට අපි ඔය යම් රැකියාවක්, පොළොව හැරීමක්, මැණික් ගැනීමක් වාගේ දේවල් වේ ද, අන්ත එතෙන්දී අපි නිර්වාණය පලාස කරලා, ඒ මැණික් ගන්න කුලයට යනවා, කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/03/2020 - Repair Meditation

Repair Meditation in English

This is the repair meditation.

Let us pay our gratitude to the Noble Council of Akanittha Brahma Realm, for giving us this Dhamma.

Let us go to slide number two.

This is the “Lightning Sign” for repairing, which you can see it is starting from this volitional formations - the red line, going to point B - that is the name-and-form (nāmarūpa) point; and then, we are coming down to sorrow (soka); and then, through the underlying tendencies to views (diṭṭhānusayo), we are directing it to the physical nutriment (kabaḷīkārāhāro).

So, you can see on the right side, there is this “beauty” (subha) coming to the body-tie of insistence that this truth (idaṃsaccābhiniveso kāyagantho), and then we add the permanency to that one, and we have discussed these things in the 4-Day Program as well as the Special Program, where, through this line going from “going a bad way through delusion” (mohā agatigamaṇaṃ) to the “body-tie of misapprehension” (parāmāsakāyagantho).

It is now pointing at the perception. What is actually saying here - you add permanency to beauty then you get the pleasure (sukha). So now you are saying perception is pleasurable.

Now you can see this idea that perception is pleasurable arose via this lamented volitional formations. So, this is a false idea, because we have diabetes, heart problems, viruses or so many problems. So, volitional formations could not construct the body without those sicknesses. So our saying that “perception is pleasurable ” is wrong. So perception is not pleasurable. So there is this resistance-contact with regard to the name-group (nāmakāye paṭighasamphassa) at point B. But why we have this resistance-contact? You know, “paṭigha” means that you have sort of

an aversion, like my grandfather's example, so, what we have in point B, that a “view” that “such volitional formations would last” is broken. In other words, you could not construct your body so that it will last.

So now, you are going down, over here sorrow, to the point sorrow.

Let us go into slide number 3.

We take as “self” the “false idea” that “perception is pleasurable.” And we have sorrow. The wrong idea is then transferred to the form via the underlying tendency to views. In slide two you can see this underlying tendency to views; now it is pointing the finger at physical nutriment, and it is saying that the physical nutriment is pleasurable.

There, the sorrow is stamping that the form is pleasurable. In this way, we created designation-contact with regard to form group (rūpakāye adhivacanasamphassa). There is no pleasure in the form. The form only has the “perversion” (vipallāso) that there is beauty while it is ugly.

Now you understand, at both point B as well as the physical nutriment point, that we misguided the consciousness. It is like that a father is telling [his] son, without knowing this particular thing, without understanding I told you these things but they are not true. So the consciousness now becomes pure. Then we ask the pure consciousness to repair the form, which is already subject to ageing. The form is already subject to ageing - you have a body part that is aching or something, and, some sort of a sickness is there in the body, and you are actually asking to repair pointing at the place in your body.

Now we need to pay attention to the line coming from consciousness to ageing, and then going to the form. So you can see this is the line we are talking about in slide number two. Consciousness, there is this faculty of life over here; and the body-tie of misapprehension; and then there is this sorrow; and ageing; and coveting-and-greed and then we are going to physical nutriment.

And let us examine what are the things in that particular line.

Now you can see the “pure” consciousness - consciousness became pure because you are actually saying that it was misguided by this, you know, by saying pleasurable and so on - now pure consciousness, and then we come down in that line you can see faculty of life. Now you can see there is this diagram over here, consciousness to faculty of life; and then we have this intentions of hate coming through that one, and permanency part - you have learned this one in Bhaya-Bherava Sutta in the advanced Program; and then the view of permanency is coming from the body-tie of insistence that this is truth to the faculty of life; and we also have perception of harming written - down arrow from faculty of life to the body-tie of insistence that this is truth.

Now, look at the faculty of life. You need to contemplate about this helplessness of the faculty of life. You see, if the volitional formations are subject to lamentation, they are breaking and so on, then there is no way of maintaining the faculty of life. With intentions of hate as well as the view of permanency. So it is helpless. You could not construct your body properly, you could not construct the faculty of life either. It is helpless. You are moving through that line, so the body-tie of misapprehension. What is inside this body-tie of misapprehension is suffering, although we misapprehended it as pleasure. Remember the pleasure is coming to the misapprehension and we thought is pleasurable, and it is a misapprehension.

And then you are coming down then you are coming to point where it is sorrow. Sorrow is full of wrong views. I have written about this sorrow in a Glossary Item - there is a new thing in the My Experience website, where we have the ability to search glossary items - those glossary items are available in English as well as in Sinhala. So you can search and learn about this sorrow. So it is full of wrong views.

And then we are coming to the ageing, and you understand ageing is suffering. And then we are going to the coveting-and-greed, and then to the form - physical nutriment. Going through this particular path, now you are ordering pure consciousness to repair the body - the form. The body

part where you have this sickness, you are asking it to repair. Maybe your heart, your lung, or whatever the body part is.

To do that one, you should have these spiritual powers (iddhipādā). So you ask to repair it, now you are actually going to spiritual powers.

So, let us go into slide number four.

Now here you can see four things marked in this diagram. You can see this, one is “desire” (canda); and then the second one “mind,” marked in yellow, and it is marked in three places; and again you can see the “desire” is marked on the left side as well; and then we have number three - the “effort” and then, “investigation” (vīmaṃsā).

These are actually giving you the four-bases for spiritual power. Just to explain this spiritual powers a little bit, I will tell this part from the Iddipada Samyutta, Connected Discourse of the Buddha. And there is a nice discourse called Concentration due to Desire (Chandasamādhī Sutta). Over here Buddha is saying “Bikkhu if a bikkhu gains concentration, gains one-pointedness of mind based upon desire, that is “canda,” this is called concentration due to desire. He generates desire for the non-arising of un-arisen evil unwholesome states, he makes an effort, arouses energy, applies his mind, and strives. He generates desire for the abandoning of arisen evil unwholesome states, he makes an effort, arouses energy, applies his mind, and strives. He generates desire for the arising of un-arisen wholesome states, he makes an effort, arouses energy, applies his mind, and strives. He generates desire for the maintenance of the arisen wholesome states, for their non-decay, increase, expansion and fulfilment by development, he makes an effort, arouses energy, applies his mind, and strives. These are called volitional formations of striving. Thus this desire and this concentration due to desire, and these volitional formations of striving, this is called “the basis of spiritual power that possess concentration due to desire and volitional formations of striving” (chandasamādhīpadhānasaṅkhāra samannāgato iddhipādo).

So, similarly the Buddha in that discourse defines those four spiritual powers.

Now, this concentration due to desire - let us focus on that one, and this one is removing volitional formations as they are not permanent. At this particular point, you need to think about the ten skilled states of the mind. You know, those bad things we do from our body, that is, killing, stealing, sexual misconduct. And you are saying I don't want them. So, in other words, if I have killing, you might have learnt from this Potality Sutta, and this in the Advance Course as well, so there you are going from taint of ignorance (avijjāsavā) to the taint to desire (kāmasavā). At this point of meditation you are saying I don't want to have killing. I don't want to have stealing. I don't want to have sexual misconduct. In other words, I'm not going to go from the taint of ignorance to the taint of sensual desire. And then, you know, those four bad verbal things that we do, lying, harsh speech, frivolous talks and slander. Now, here you are saying I don't want to have false speech. I don't want to go from taint of ignorance to taint of sensual desire. So in other words, you can see I'm not going from this bottom part over here, from the right side of the diagram in slide four, to the left part. If you go to taint of sensual desire, then you are touching the form and reconstruct the consciousness. You are saying, I'm not going to do that.

So in this instance, rather than just saying, you know, I'm not going to do that one, you need to have at least one example. Let us say you have frivolous talks. And you are saying I'm not going to have those frivolous talks - you need to make it practical. And then you know three bad things we do by mind - the wrong view, covetousness and ill-will. So here, you are saying I don't want to have these wrong views. You see, you might have learnt from the advanced Course where we are defining covetousness. So how do we define covetousness? It is the arising of consciousness due to the perception originated from the wrong view (micchāditṭhi). This is known as covetousness.

That covetousness is coming from this perception and then coming to the misapprehension, and then it is in this particular line - from the body-tie of misapprehension to consciousness, or the faculty of life. So here, you are saying I don't want the wrong view. So if we have wrong view, again the consciousness will be constructed; I don't want to have

that one; and I don't want to have covetousness; I don't want to have ill-will. So then you get rid of those ten unskilled states, you put effort to get rid of those things, you can see, those are volitional formations, whatever volitional formations has got a momentum, that momentum is removed.

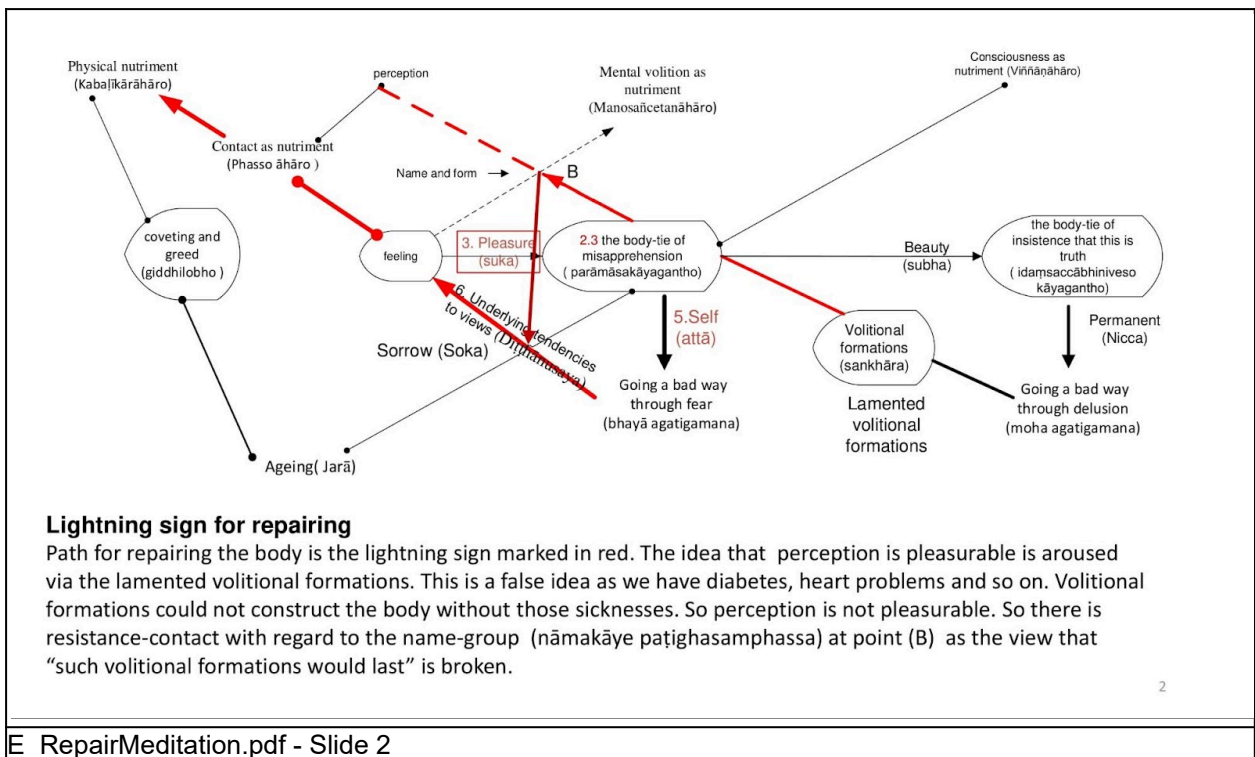
Then this one is getting absorbed into the “mind.” The mind (citta samdhi) removes this former momentum otherwise generated by the above flow. Does not let it enter misapprehension (parāmāsa). Both misapprehension and feeling have suffering nature. And you know Greed, Hate, Delusion meditation - whatever thing felt is included in the suffering. Having seen this feeling as suffering, effort is removing the sensual thought, ill-will thought and harming thought.

Now that effort, you need to think as something active from this “birth” (jāti) to “feeling.” So, then you can see this desire (canda) written on the left side of the diagram, that becomes the spiritual power. Now if you have that sort of spiritual power, you don't want to have anything apart from the Nibbana. So you can see your volition will subside as well. And then effort marked as three - here on the mental volition to the faculty of life - you can see that one removes new volition formations. And the effort becomes a spiritual power. It becomes steady. In other words, the hub is stopped rotating. At this particular point, since you are not going to have any new volition formation like going to work and so on, in your mind, you mind might stop as well.

And then, the next one is investigation - vimamsa. The spiritual power of investigation (vīmaṃsā iddhipada), that one removes the satisfaction of “intentions of hate.” The intentions of hate that is coming from this consciousness to the body-tie of misapprehension, that one will be removed. For that to occur, you should understand this perception as an impermanent thing. So that from the perception to the mental volition to consciousness - that flow is stopping. With the understanding that there is no permanency by rotating the hub. Endowed with these spiritual powers, one would order consciousness to repair the body. So your mind is with these spiritual powers now you can ask. Previously you ordered it to repair, now repairing process will continue.

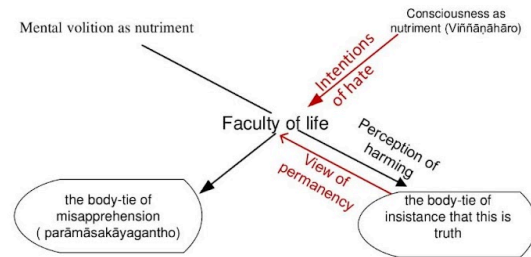
So, depending on your ability it might take about four minutes to go into the end of the third slide, and then you are asking it to repair the body, and then you are going to spiritual power. So, now the consciousness has got the ability to repair, so you may be repairing for four minutes, while you are reaching these spiritual powers. Maybe you can do three times for a day or four times for a day.

Let us pay our homage to the Great Council of Akanittha for giving us this Dhamma.



We take as “self” the false idea that perception is pleasurable, and we have sorrow. The wrong idea is then transferred to the form via the underlying tendencies to views. There, the sorrow (soka) is stamping that the ‘form’ is pleasurable. In this way, we created ‘designation-contact with regard to form group’ (rūpakāye adhivacanāsamphassa). There is no pleasure in the form. The form only has the perversion that there is beauty while it is ugly (“asubhe subha”nti vipallāsa). Understanding that at both point B and at ‘form’ we misguided the consciousness, we ask the pure consciousness to repair the form which is already subjected to ageing. Pay attention to the line coming from consciousness to ageing and then going to the form. In that line, we have;

- I) Pure consciousness and miserable faculty of life.
- II. One needs to contemplate about the helplessness of the faculty of life at this moment. If volitional formations are subject to lamentation, then there is no way of maintaining the faculty of life with intentions of hate or the view of permanency.
- III. What is actually inside the body-tie of misapprehension is suffering although we misapprehended it as pleasure.
- IV. Sorrow is full of wrong views. (See Glossary for sorrow)
- V. Ageing is suffering.



Coveting and greed and then form (physical nutriment). At this point you order pure consciousness to repair the form. You have to use spiritual powers to do that.

3

E_RepairMeditation.pdf - Slide 3

1. Desire (Chanda samadhi) is removing volitional formations as they are not permanent. Such formations could generate the momentum for the flow of consciousness.
2. Mind (Citta samadhi) removes the (former) momentum otherwise generated by the above flow. Does not let it enter misapprehension (parāmāsa). Both misapprehension and feeling have suffering nature.
3. Having seen “feeling” as suffering, “effort” is removing the sensual thought, ill-will thought and harming thought. Regard this “effort” as been active in the line from birth to feeling. “Desire” written in bottom left becomes active at this moment and it becomes spiritual power. Effort marked as 3, removes new volitional formations and the “effort” becomes a spiritual power. It becomes steady (i.e. hub is stopped rotating).
4. Spiritual power of Investigation (Vimamsā iddhipāda) removes the satisfaction of ‘Intentions of hate’ with the understanding that there is no permanency by rotating the hub. Endowed with these spiritual powers, one would order consciousness to repair the body.

Ref: <https://visuddhimagga.info/>

Homage to the Great Council of Akanitta 4

E_RepairMeditation.pdf - Slide 4

03/04/2020 - ඉද්ධි

Iddhi

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවේ, රූප ඡන්ද, වේදනා ඡන්ද සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රක් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුළු වූයේ සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සිටී.

නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වීම, සිහි කළා. අපි ස්පර්ශයෙන් නාමරූප. නාමරූප නිසා ස්පර්ශයට යනවා. මානය මගින් එම ස්පර්ශයට තුඩු දෙන අගයන්, වර්ණනා කරනවා, සංස්කාරයන්ට අගය දීම මගින්. උදාහරණ වශයෙන් මාළු විකුණන මනුෂ්ඨයෙක්, වතුරේ ඉන්න මාළු දැකලා, වර්ණනා කරනවා වගේ. එම ස්පර්ශය අගයනවා. වර්ණනා කරනවා.

සංස්කාරවලට මාන වන්නේ නම් නිර්වාණය පලාස කරනවා. එමගින් ලාභමච්ඡරියක් කුලමච්ඡරියක් ඇති වන්නේ, විරිය සමාධියේ හතුරෝ දෙන්නා, කුලමච්ඡරිය සහ පලාසය සාදා ගන්නේ, නිවනට යෑමට විරියක් නැත.

මෙම අර්ථයෙන් ම ඡන්ද සමාධියට ඇති හතුරෝ දෙන්නා සිහි කළා. අභිජ්ඣා සහ දොමනස්සය. යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද, එය නිවනින් පිටත දෙයක් ගැනීමට මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් ම නියම කිරීමකි. මෙසේ නිවනින් පිටත දෙයක් ගනී. එය ම හොඳ යයි පවසයි. විඤ්ඤාණය එහි බැස ගනී. මෙසේ වන්නේ දොමනස්සය හටගනී. එයින් ව්‍යාපාදයත්, නැවත ජරාවත් සෙවීම ම ඇති වෙනවා. සම්මා වාචා, diagram එකක් එක්ක බලන්න පුළුවන්. එය ද නිවනින් පිටත ය.

චිත්ත සමාධියට ඇති හතුරෝ දෙන්නා සිහි කළා. ද්වේෂයත්, ව්‍යාධියත්. අපි ව්‍යාධියට පත්ව ඇත්තේ නම්, හිතමු virus හැදිලා කියලා, නිවනට මනස යොමු කිරීම අපහසුයි. විරියක් යෙදවීම අපහසු වන නිසා ය, තව ද එමගින් ද්වේෂය හටගන්නේ. පාණාතිපාත වැනි උපධි ඇති වන සංස්කාරයන් කරන්නේ එවැනි කුලයන්ට ඇලෙන්නේ, විරිය සමාධියේ හතුරන් ඇති කරගන්නවා. එවැනි චිත්තයක නිවනට යොමු වූ දහම පැවතීම අපහසු ය. කුමක් නිසා ද? එවැනි චිත්තයක් විසිරී ඇති නිසා ය. පිසුණා වාචා වැනි ධර්මයන්ගෙන් මෝහය ඇති වන බව දක යුතු ය.

විමංසා සමාධියේ හතුරෝ දෙන්නා, මානය සහ අවිද්‍යාව සිහි කළා. අවිද්‍යාව තුළ පවතිනවා යන මෝඩ මතය ඇත. මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී ගියත්, පවතිනවා යන අදහස ඇත. එසේ නම් විඤ්ඤාණය නොපවතී යයි ඡන්ද සමාධි අර්ථයෙන් පැවසුවත්, පවතිනවා යන හැඟීම අවිද්‍යාව තුළ ගැබ්ව ඇත. තව ද මානය ඇත්තේ, පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයන් ම අගයයි. එයින් පැවතීම පෙන්වයි.

මෙසේ විරිය සමාධියේ හතුරා වන කුලමච්ඡරිය ම නැවත සාදයි. විමංසාවේ යම් සෙලවීමක්, අඩු වීමක් වේ ද, ඒ ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, ඉද්ධිපාද තුනට ම බලපායි. එය ඉහත පෙන්වා දී ඇති අයුරෙන් වටහා ගත යුතුයි.

ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාවේ මේ විමංසා සමාධියේ හතුරා වන අවිද්‍යාව සිහි කරන්නේ, මෝහ ගලේ වැදීලා කුඩු වෙලා ගිහිල්ලා තණ්හාව නමැති උල්පත විවෘත කරන්නේ, අන්ත ප්‍රඥා බලය. අර 20/04/2016 ප්‍රඥා බල 3 ඒ මගින් තණ්හාවෙන් ඉවත් වෙලා හිටිය ද, විමුක්ති සහගතව හිටිය ද, එය වැසී යනවා. මෙසේ නිවන පලාස වෙනවා කියලා ඒ භාවනාව කළහමත් වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/04/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවේ, රූප ඡන්ද, වේදනා ඡන්ද සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “නිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සිටී. මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සිටී.

නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වීම, සිහි කළා. අපි ස්පර්ශයෙන් නාමරූප. නාමරූප නිසා ස්පර්ශයට යනවා. මානය මගින් එම ස්පර්ශයට තුඩු දෙන අගයන්, වර්ණනා කරනවා, සංස්කාරයන්ට අගය දීම මගින්. මාළු විකුණන මනුස්සයෙක්, වතුරේ ඉන්න මාළු දැකලා, වර්ණනා කරනවා වගේ. එම ස්පර්ශය අගයනවා. වර්ණනා කරනවා.

සංස්කාරවලට මාන වන්නේ නම් නිර්වාණය පලාස කරනවා. එමගින් ලාභමච්ඡරියක් කුලමච්ඡරියක් ඇති වන්නේ, විරිය සමාධියේ හතුරෝ දෙන්නා, කුලමච්ඡරිය සහ පලාසය සාදා ගන්නේ, නිවනට යෑමට විරියක් නැත. එසේ නම් සංස්කාර ඉවත් කර, නිවනට යාමට සිතක් ඇති කරගත යුතුයි.

“නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා, ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං.” සංස්කාර ඉවත් නොකරන්නේ නම්, එම සංස්කාරයන්ට මාන වෙනවා. එසේ නම් උපෙක්ඛාව ඇති කරගත යුතුයි. නිවන රත්ත කොට, මෙසේ නොවන්නේ ස්පර්ශය සමඟ පෙළ ගැසීම වන බව, උපෙක්ඛා 2 භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා. 03/04/2020 ඉද්ධි භාවනාවේ විමංසා සමාධිය සිහි කළා.

විමංසා සමාධියේ හතුරෝ දෙන්නා, මානය සහ අවිද්‍යාව සිහි කළා. අවිද්‍යාව තුළ පවතිනවා යන මෝඛ මතය ඇත. මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී ගියත් පවතිනවා යන අදහස ඇත. තණ්හා නමැති උල්පත විවෘත කිරීම සිදු වෙනවා. මෙහි දී ප්‍රඥා බලය සිහි කළා.

යම් චේතනාවෙන් ඉවත් වීමක් වේ ද, එමගින් විඤ්ඤාණ, යථාභූත ඥාන, විමුක්ති සහගතව, ඉවත් කරන ලද තණ්හාවෙන් ඉවත් වී, නික්ම වී, සිටීමට ඇති හැකියාව ප්‍රඥා බලය නම් වේ.

මෙතෙන්දී ඉතින් diagram එක මතක් වෙන්න ඕනෑ. මෙතන තියෙනවා මේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් පරාමාසය, ඊළඟට වේදනාවේ ඉඳන් එතන ඒ නාමරූප කියන තැනට

එනවා, එතන අපි තණ්හාව කියලා ලකුණු කරනවා. ඊළඟට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් ඒ නාමරූප කියන තැනට අපි **curved arrow** වගේ එකක් දානවා, “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියලා. චේතනා නොකළ යුතුයි. මේ සඳහා ඡන්ද ඉද්ධිපාදය අවශ්‍යයි. මෙසේ ඇති වන්නා වූ ප්‍රභාස්වර වූ මනස පැවැතීමට නම්, මානය ඉවත් කිරීමත්, එය සඳහා සම්මා ආචීවය, අවශ්‍ය බව වැටහෙනවා. මුදිතා භාවනාව මෙන් සිහි කරන්නේ, කුඤ්ඤය පවා දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/04/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවේ, රූප ඡන්ද, වේදනා ඡන්ද සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” ඉන් අනතුරුව, “නිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සිටී. මෝහ වශයෙන් මුළු වූයේ සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සිටී.

නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වීම, සිහි කළා. අපි ස්පර්ශයෙන් නාමරූප. නාමරූප නිසා ස්පර්ශයට යනවා. මානය මගින් එම ස්පර්ශයට තුඩු දෙන අගයන්, වර්ණනා කරනවා. අපි පෙන්නුවා උදාහරණ වශයෙන් මාළු විකුණන මනුස්සයෙක්, වතුරේ ඉන්න මාළු දැකලා, වර්ණනා කරනවා වගේ. එම ස්පර්ශය අගයනවා. වර්ණනා කරනවා.

03/04/2020 ඉද්ධි භාවනාවේ ආකාරයට, විමංසා සමාධියේ හතුරෝ දෙන්නා. මානය සහ අවිද්‍යාව සිහි කළා. අවිද්‍යාව තුළ පවතිනවා යන මෝඩ මතය ඇත. මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී ගියත් පවතිනවා යන අදහස ඇත. එසේ නම් විඤ්ඤාණය නොපවතී යයි ඡන්ද සමාධි අර්ථයෙන් පැවසුවත් පවතිනවා යන හැඟීම අවිද්‍යාව තුළ ගැබ්ව ඇත. යමෙක් ප්‍රඥා බල භාවිතා කර තණ්හාවෙන් ඉවත් වී සිටියා ද, අවිද්‍යාව නිසා එය වැසී යනවා, තණ්හාව නමැති උල්පත විවෘත කරනවා.

බුදුපියවරු නිතර ම නිවන අරමුණු කර වාසය කරනවා. අපි නිවනින් පිටත අරමුණු ගෙන පවතී යයි යන මතය මත සිටිනවා. ඇයි මෙසේ සිටින්නේ? කාම සිතිවිලිවලට යට වීම නිසා ද? මිච්ඡා ආච්චය නිසා ද? දුස්සිලභාවය නිසා ද? අපි ධ්‍යාන තලවල වාසය කර ඇත. එනමුදු රූප සහිත දේ අගයනවා නේ ද? මෙසේ විමසා බැලීමේ දී තණ්හාව නිසා යන පිළිතුර විද්‍යාමාන විය. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා.

25/12/2019 නිබ්බාන භාවනාවේ තණ්හා පපඤ්ච, දිට්ඨි පපඤ්ච සිහි වුණා. අපි දෙපැත්තකට ගලන දිය පහරක් අතර සිටිනවා. උඩ එක පැත්තකට යන දිය ධාරාවකි. පහළ එයට විරුද්ධ පැත්තට යන දිය පහරකි. උඩ රූප, සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ. පහළින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව. මෙම ජල පහර දෙස බලා සිටින්නේ එය slow විය. සිතුවිලි තුනී විය. ප්‍රඥා බලය නැවතත් සිහි විය.

යම් චේතනාවෙන් ඉවත් වීමක් වේ ද, එමගින් විඤ්ඤාණ, යථාභූත ඥාන, විමුක්ති සහගතව, ඉවත් කරන ලද තණ්හාවෙන් ඉවත් වී, නික්ම වී, සිටීමට ඇති හැකියාව, ප්‍රඥා බලය නම් වේ. සඤ්ඤාවෙන් ඉවත් වීමෙන්, චේතනාවෙන් ඉවත් වේ. සඤ්ඤාවෙන් ඉවත් වීම, ප්‍රඥා විමුක්තිය මගිනි. සඤ්ඤා අභිනන්දනී, අභිවදනී, අජ්ඣේදනී නිව්දනී. සමාධිභාවනා සූත්‍රය අර්ථයෙන් බැලුවා. මේ සමඟ නිරෝධය ඇති වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/04/2020 - නෙක්ඛම්ම

Nekkhamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

25/01/2020 නෙක්ඛම්ම භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඔසං, පරිභ්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්භසල්ලො චරමජ්ජමත්තෝ, නාසීසතී ලොකම්මං පරඤ්ච.”

එතකොට සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා. මෙහි දී ඥාන පරිඤ්ඤාව විමසුවා. ඒ ඥාන පරිඤ්ඤා කවරේ ද යත්. මෝ කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, විහිංසා සඤ්ඤා, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා සඤ්ඤා. මේවා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම සඤ්ඤා කියලා සඤ්ඤාව දැනගන්නවා.

එතකොට සනිදාන සුත්‍රයෙන් අපි ඉගෙන ගත්තා. කාම ධාතුව නිසා කාම සඤ්ඤාව. කාම සඤ්ඤාව නිසා කාම සංකල්පනා. කාම සංකල්පනා නිසා කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දය නිසා කාම පරිදාහය. කාම පරිදාහය නිසා කාම පර්යේෂණය. මහණෙනි, කාම පර්යේෂණය කරන්නා වූ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන තෙම, කයින්, චචනයෙන් සහ මනසින් යන තුන් තැනින් වරදවා පිළිපදිනවා.

එතකොට මෙනත කාම ධාතුව නිසා කාම සඤ්ඤා. දැන් කාම ධාතුව සිහි කළා. කාම පටිසංයුක්ත, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො, අප්පණා, ව්‍යාපනා, චෙතසො අභිනිරොපනා මිච්ඡා සංකප්පො. අන්ත ඒකේ පෙන්නනවා කාම ධාතුව කවරේ ද යත්, කාම පටිසංයුක්ත වූ තක්කයක්, විතක්කයක් සංකල්පයක්, අර්පනයෙක්, බලවත් අර්පනයෙක්, සිත එහි පිහිටුවීමක්, මිච්ඡා සංකල්පයක් වේ ද මේක කාම ධාතුව යයි කියලා කියනවා.

යටින් අවිච්චි නිරය හිමි කොට මත්තේ පරනිමිමිත වසවර්ති දෙවියන් ඇතුළු කොට මේ අතරේ බැසගෙන සිටින මෙහි ඇතුළු වූ යම් ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතන කෙනෙක් වෙත් ද, රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණයෙක් වේ ද, මේවා කාම ධාතූයි කියලා කියනවා.

මේ අර්ථ දැක්වීම, භාවිතා කරලා, කාම ධාතුවේ ගැබ්ව ඇති කරුණු හොඳින් මෙනෙහි කළා. තමන්ගේ උදාහරණ සහිතව සිහි කරන්න ඕනෑ, අවිච්චි නිරය ඉඳන් පරනිමිමිතය දක්වා මේක බැහැරගෙන තියෙන යමක් තියෙනවා ද කියන එක.

එතකොට ආනෙක්ෂ් සප්පාය සූත්‍රයේ diagram වල slide 6 වලට මනස යොමු වුණා. ඉතින් ඒකෙ අපි දන්නවා, කාම ධාතුවලින් කාම සක්ඤ්ඤා ඇති වෙලා කාම සක්ඤ්ඤා නිසා ඇති වෙන්නේ දෝමනස්සය පමණයි කියලා. එතකොට ඒ ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාවේ වේදනාව දුකයි කියලා දැනගන්නවා.

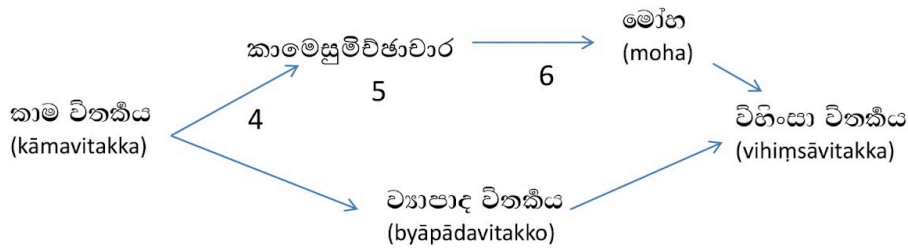
අපි මේ දුක වූ වේදනාවන් අත්තා කරගෙන, සෝක කරන බව පැහැදිලියි. ඉදංසච්චයට බැසගෙන ඇත්තා වූ, සුභ යන මෝඛ හැඹීම, කාම ධාතුව නිසා හටගත්තෙකි. එය සත්‍යක් වශයෙන් ගෙන, නැවතත් වික්ඤ්ඤාණ ධාරාව මගින් ගෙන ඒම, සංස්කාරයන්ට පුරුද්දක් වී ඇත. සංස්කාරයන් මිය යන්නේ ඉතිරිව ඇත්තේ දුක පමණි. මෙය සෝකය මෙනෙහි කිරීමෙන් වැටහෙනවා.

මරණය ආයු ගෙවීමෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සිද්ධිම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. එය දුකට පද්ධතියයි. දුක කය පෙළීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. එය දොමනසට පද්ධතියයි. දෝමනස්සය සිත පෙළීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. එය සෝකයට පද්ධතියයි. සෝකය, සෝක කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය.

සංස්කාර දෙකක් සමාන නැත. එසේ නම් සංකල්ප දෙකක් සමාන නොවේ. සංකල්ප දෙකක් සැසඳීම සිදු කරන්නේ සෝකයට පැමිණි පසුවයි. සමාන නොවෙන විට දොමනස ඇති වෙනවා. මෙසේ අපි දෝමනස්සයත් සෝකයත් අතර දෝලනය වන බව දැක, අත්හරිනවා හැර වෙන කළ යුතු දෙයක් නැති යයි වැටහෙන්නේ නිරෝධය ඇති වෙයි.

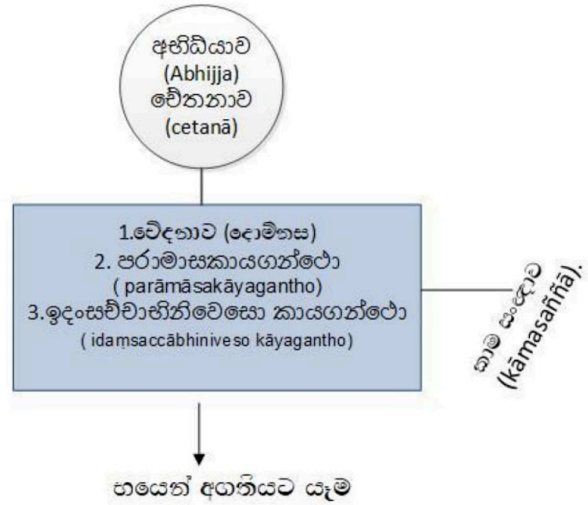
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ආයතන 3 සටහනේ කොටසක් පහත දැක්වේ.



දක්ෂිණාවර්තව 4, 5 සහ 6 කරකවන්න.
එවිට, පස්වන පිටුවේ දකුණු පැත්තේ සටහන් කොටස ලැබේ.

- මහණෙනි, කාමයෝ අතිත්‍ය ය. හිස් ය. විනාශ වන්නාහුය. විනාශ වන ස්වභාවය ඇත්තාහුය. මහණෙනි, මෙය මායාවකින් කරන ලද්දක් වැනිය. බාලයාගේ වචනයකින් සිදු වූවක් වැනිය.
- “aniccā, bhikkhave, kāmā tucchā musā mosadhammā. Māyākatame taṃ, bhikkhave, bālalāpanaṃ”.
- කාම සංඤ්ච නිසා ඇතිවන්නේ දොමනස පමණි.



01/05/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 28/03/2020 උපෙක්ඛා 2 භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අවසානයට සඳහන් වෙන ධර්ම කාරණාවලට සිත යොමු වුණා. අපි දන්නවා ඒකේ diagram එකක් තියෙනවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රියට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් නිත්‍ය දිට්ඨිය එනවා. පදුට්ඨමනසඬිකප්පය, විඤ්ඤාණ ආහාරයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එනවා. විහිංසා සඤ්ඤාව ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චාවහිනිවෙසකායගන්ථයට යනවා.

ඉතින් ඒකේ පෙන්නනවා, යම් නිත්‍ය දිට්ඨියක් නිසා ඇති වන බලපෑම මගින් වන චේතනාව මගින් නියම කරන සංස්කාරයෝ කිරීම නිසා, විහිංසා සඤ්ඤා හටගත්තේ ය කියලා.

මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම, අභිජ්ඣා. මෙය නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෙන් තල්ලු කර, සුභ යයි ගැනීම සිදු වන බවත්, කාමයන්හි තියුණු රාගය මෙයට හේතු වෙන බවත් සාකච්ඡා කළා. මෙහි දී අභිජ්ඣාව නැති වීමත්, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සයන් යන දෙයාකාර ධර්මයන්, ගිලිහී යෑම නිසා වන, spark වීමක්. චේතනා විඤ්ඤාණය TT අකුරේ ධර්මය නොවීම අපි සාකච්ඡා කළා.

28/05/2015 ජීවිත ඉන්ද්‍රිය භාවනාවේ සඳහන් වන, කාරණාවකට සිත යොමු වුණා. එතන දන්නවා ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පරාමාසයේ ඉඳන් රේඛාවක් තියෙනවා arrow එකක්. විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට arrow එකක් තියෙනවා.

එතකොට ඒ පදුට්ඨමනසඬිකප්ප අගයෝ විඤ්ඤාණයේ සිට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා පැමිණෙන්නේ, එම අගයන්ට පරාමාසය සිට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා පැමිණෙන්නා වූ අගයන් මුසු වන්නේ, anticlockwise කැරකවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මෙය රූපය කරා ගමන් කිරීම ලෙස සිතිය යුතු බව පෙන්වා දීලා තිබෙනවා.

පරාමාසය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා කුමන අගයන් පැමිණෙන්නේ ද? බුදුපියා විමසුවා. “මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා” බව බුදුපියා පැවසුවා. “මේවායින් එකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් තිබීම ප්‍රමාණවත් යයි” පැවසුවා.

දෙවෙනුවට අපිට පේනවා, ආපහු diagram එක ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් නිත්‍ය දිට්ඨිය කියන එක එනවා. චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට arrow එකක් එනවා. එතකොට ඒක ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ඉදංසච්චයට arrow එකක් යනවා විහිංසා

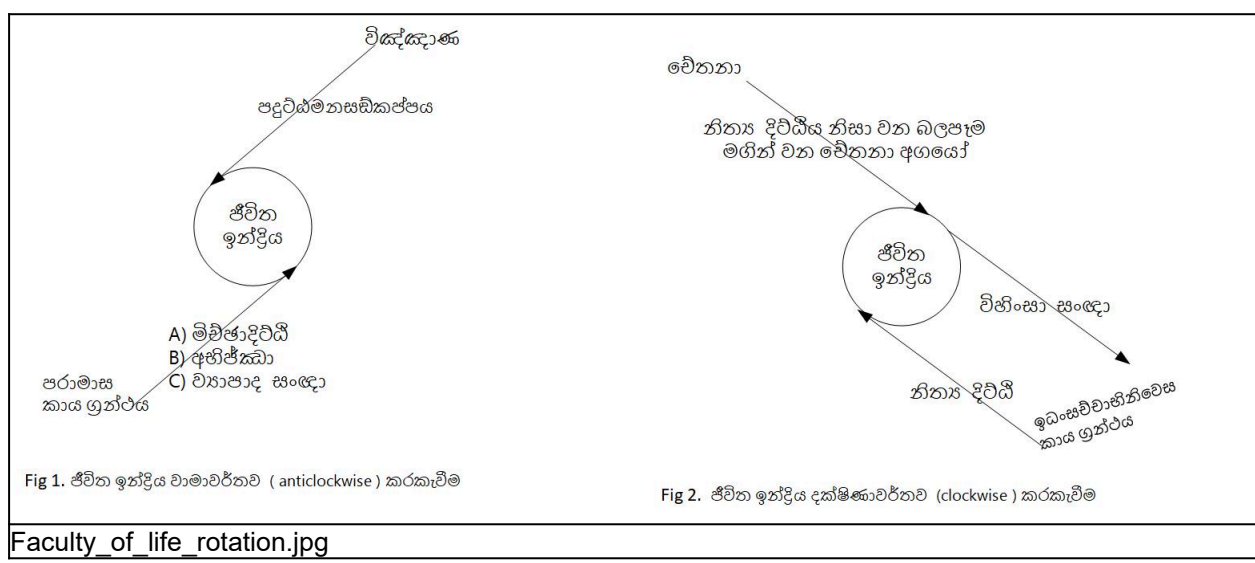
සඤ්ඤාව. ඉතින් ඔතන ඔය arrows ලකුණු කර ගන්නකොට, ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිවිය, ඒ පල්ලෙහායිත් ලකුණු කරගන්න ඕන, ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පල්ලෙහා පැත්තෙන් ඒ රවුමක්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා රවුමක් ඇඳලා ලකුණු කරගන්න ඒ නිත්‍ය දිවිය පහළින් එන හැටියට. උඩින් වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට උඩ පැත්තෙන් ස්පර්ශ වෙන හැටියට ලකුණු කරගන්න ඕනෑ.

එතකොට වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වන්නේ clockwise භ්‍රමණය කියන එක වෙනවා. මෙය මෝහය කරා ගමන් කිරීම ලෙස සැලකිය යුතුයි. ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා නිත්‍ය දිවිය පැමිණෙන අතර, වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා නිත්‍ය දිවිය නිසා වන බලපෑම මගින් වන වේතනා අගයෝ පැමිණෙනවා. මෙසේ clockwise සහ anticlockwise කරකවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

7.4 දි සඤ්ඤාව සමඟ align වීම සිහි කරන්නේ, උපෙක්ඛා ඇති නම්, සංස්කාරවලට අගය නොදෙන්නේ, සඤ්ඤා සහ වේදනා අගයන් දෙක තුනී වෙන බවත්, එමගින් නිරෝධ වීමත් කියන එක සිදු වෙනවා. මෙතන diagram එක හැටියට ඡේතවා, මේ මෝහ අගති, සංස්කාර, අර කාමරාග අනුසය පාර, පරාමාස සඤ්ඤා. ඊට පස්සේ භය අගති වේදනා වේතනා, වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ගමන් කරන්නා වූ, රේඛාවක්.

ඉතින් තව ද මෙසේ නිරෝධ වන්නේ, මිච්ඡාදිවියික සඤ්ඤාව නිසා අභිජ්ඣා නොවන්නේ, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෝ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කරා නොයෑමත්, ඉපදීම පවා නොවන බව සිහි කරන්නේ, නිරෝධය ම ඇති වෙනවා. මේ නිරෝධය ම guarantee කරන භාවනාවක් බව ස්ථිර වශයෙන් කියන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



07/05/2020 - පටිසානුසය

Paṭighānusaya

පූජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

01/05/2020 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේදි සාකච්ඡා කළා, පද්ධතියමනසච්ඡාදන අගයෝ විඤ්ඤාණයේ සිට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා පැමිණෙන්නේ, එම අගයන්ට පරාමාසය සිට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා පැමිණෙන්නා වූ අගයන් මුසු වන්නේ, **anticlockwise** කැරකවීම සිදු වෙනවා. මෙය රූපය කරා ගමන් කිරීම ලෙස සිතිය යුතු ය. එතකොට ඒ පරාමාසය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ඒ මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා අගයන් පැමිණෙනවා.

ඉතින් මෙතන මේ **Π** අකුරේ මේ ධර්මය, මේ පහළින් එන කැල්ල විදිහට ඇඳගන්න පුළුවන්, ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පහළින්. අර පද්ධතියමනසච්ඡාදන අර උඩ තියෙනවා නේ **triangle** එකක්, වේතනා විඤ්ඤාණ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඒකේ කොටසක් හැටියට ගන්න පුළුවන්. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා, මේක මේ **anticlockwise** කැරකෙනවා කියන එක.

ඉතින් මේක මේ **advanced 2 program** එකේ සාකච්ඡා කළ, **backward wave** එක නේ ද කියලා වැටහුණා. **5.3 දී reverse** වෙලා පැමිණෙන **wave** එක, එහි **A2** පැත්ත ගැන සිතන්න. **A** ඉඳන් **B** දක්වා **trigger** වීමට පසුව, මෙය සිදු වෙනවා. විඤ්ඤාණ ධාරාව **A2** සමඟ සම්බන්ධ වන ධර්මයන් සොයනවා. ඊළඟට, දෙවෙනුව වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වන්නේ, **clockwise** භ්‍රමණය කියන එක වෙනවා. මෙය මෝහය කරා ගමන් කිරීම ලෙස සිතන්න ඕනෑ.

ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා නිත්‍ය දිට්ඨිය පැමිණෙන අතර වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා නිත්‍ය දිට්ඨිය නිසා වන බලපෑම මගින් වන වේතනා අගයෝ පැමිණෙනවා. මෙය **forward wave** එක කියලා වැටහුණා. එතකොට **B** වලින් **A trigger** වීම වූ පසු, “විඤ්ඤාණ ධාරාව තුළ රූපය ගැන යම් හැඟීමක් ඇති ද, එම අගයෝ පැවැත්විය යුතු බව, මෝහය විසින් අණ කර පෙන්වා දෙන” බව බුදුපියා පැවසුවා.

A2 සහ **C2** පෙළ ගැසීම මනා කොට සිදු නොවේ. මෙය තේරුම් ගැනීමට පටිසානුසය භාවනාව **23/10/2015**, එහෙම නැත්නම් **glossary item** එක බලන්න පුළුවන්. ඒකේ පෙන්නනවා ජාති වේදනා නාමරූප පෙළ ගැසීම නොවන්නේ නම්, පටිසානුසය ඇති වෙනවා. පෙළ ගැසීම කියලා කියන්නේ, පහත දැක්වෙන **A** සහ **B** ධර්මයන්ගේ පෙළ ගැසීම වේ.

A සුභ, නාමරූප ලකුණු කරන තැන. නිත්‍ය, පද්ධියමනසඛිකප්පය. B සුඛ, වේදනාව ලකුණු කරන තැන. නිත්‍ය, පරිදේවය ලකුණු කරන තැන. එතකොට A සහ B ධර්මයෝ පෙළ නොගැසේ.

ඔරලෝසුව නැති වූ විට, මාමා පෙර තිබූ එකට වඩා වටිනා ඔරලෝසුවක් දුන්නත්, පෙර තිබුණා වූ ඔරලෝසුවේ වාම් බව හෝ දෙමවුපියන් අරන් දුන් බව හෝ තමා උපයා ගත් බව හෝ නිසා එහි වටිනා කමක් ඇත. එය මාමාගේ ඔරලෝසුවෙන් නොලැබෙයි. මේ නිසා පටිසානුසය ඇත. ආශ්‍රව නැසුවා වූ රහතන් වහන්සේලා හැරුණු කොට අන් අය පටිසානුසයෙන් යුතුව ම වාසය කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/05/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

07/05/2020 පටිසානුසය භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ පළමු වෙනියට බැලුවා, මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය anticlockwise rotate වීම, backward wave එක සිහි කළා. රූපය කරා යෑම backward curve A2 පැත්ත. විඤ්ඤාණ ධාරාව A2 සමඟ සම්බන්ධ වන ධර්මයන් සොයනවා. ඉතින් මෙතන අපි දන්නවා, diagram එක පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, ලකුණු වෙනවා. විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පද්ධියමනසඬකප්ප අගයෝ.

ඊළඟට, දෙවෙනියට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, clockwise භ්‍රමණය වීම කියන එක සිහි කළා. මෝහය කරා ගමන් කිරීම. B ඉඳන් A දක්වා trigger වීමට පසුව forward wave එක. විඤ්ඤාණ ධාරාව තුළ රූපය ගැන යම් හැඟීමක් ඇති ද, එම අගයෝ පැවැත්විය යුතු බව මෝහය විසින් අණ කර පෙන්නා දීම. එතකොට forward wave එකේ C2 පැත්ත.

එතකොට, මෙතන අපි දන්නවා diagram එක ඉදංසච්චයේ ඉඳන් නිත්‍ය දිට්ඨිය ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එනවා. චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට arrow එකක් එනවා. එතනින් විහිංසා සඤ්ඤාව ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට. A2 සහ C2 පෙළ ගැසීම මනා කොට සිදු නොවෙයි. පටිසානුසය 23/10/2015 භාවනාව.

ඒකේ අපි දන්නවා, ජාති වේදනා නාමරූප පෙළ ගැසීම, නොවන්නේ නම් පටිසානුසය කියන එක ඇති වෙනවා. පෙළ ගැසීම යනු පහත දැක්වෙන A සහ B ධර්මයන්ගේ පෙළ ගැසීම වේ.

A සුභ, නාමරූප ලකුණු කරන තැන. නිත්‍ය, පද්ධියමනසඬකප්පය. B සුඛ, වේදනාව ලකුණු කරන තැන. නිත්‍ය, පරිදේවය ලකුණු කරන තැන. A සහ B ධර්මයෝ පෙළ නොගැසේ. 23/10/2015 භාවනාවේදී පරිදේව සෝක වේදනා මෙම අවස්ථාවේ දී forward wave එකේ වේදනාවට අපි තැන දෙනවා. තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවා වේදනාවෙන් තණ්හාව. සංස්කාර mode එක, ඒකෙන් හය අගති වේදනා චේතනා. ධම්මමච්ඡරිය අපි වැඩියෙන් කරන සංස්කාර නිසා ඒ හා සම්බන්ධ ධර්මයන්ට තැන දීම.

එකකොට මෙනන මේ diagram එක හැටියට අපිට ජේනවා, හය අගති වේදනා, එතනින් තණ්හාව කියන එක ලකුණු වෙනවා, නාමරූප මනොසඤ්චෙනනා පරාමාසකායගන්ථය.

ඊළඟට, තව diagram එකක් එනවා, සංස්කාර අර mode එක ලකුණු කරන සංස්කාර, ඊළඟට විඤ්ඤාණ ආහාරය ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය මෝහ අගතිය, ඊට පස්සේ පරිදේව සංස්කාර. මේ diagram එකේ පහළ කොටස, වේදනාව ඇති තැන සුඛය ම පතනවා. උඩ නාමරූප ඇති තැන උපෙක්ඛාව තිබුණත් කමක් නැත.

උදාහරණ වශයෙන් පළමු වෙනි දිනයේ යමෙක් බතල හොඳ යයි පවසයි. දෙවෙනි දිනයේදී බතල කැල්ලේ තද ගතිය වැඩිය. පෙර මෙන් හොඳ නැත. එනමුදු එය කමක් නැත. ධ්‍යාන වශයෙන් පහළ 1, 2, 3 ධ්‍යාන මෙන් සිතන්න. උඩ නාමරූප ඇති තැන 4, 5, 6, 7 ධ්‍යාන මෙන් සිතන්න. මෙසේ සුභය ම තමයි හොඳ යයි පවසන්නේ. සම්මා ආජීවය ඇති නම් පමණක් මෙම සුභයෙන් ගැලවිය හැකි වන්නේ ය.

වූළසුඤ්ඤත සූත්‍රයේ අවසානයට තියෙන, බබා ලෝකය හඳුනා ගන්න බෝලය ගැන සිතුවාක් මෙන් සිතන්න. සම්මා ආජීවයෙන් තොරව නම් පටිසානුසය සහිතව ජීවත් වේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/05/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 15/05/2020 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය anticlockwise කැරකැවීම, backward wave ඒක සිහි කළා. රූපය කරා යෑම. Backward wave, A2 පැත්ත. විඤ්ඤාණ ධාරාව A2 සමඟ සම්බන්ධ වන ධර්මයන් සොයනවා. ඉතින් මෙතන අපි දන්නවා, මේ diagram එක පරාමාසය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය එතන මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා. විඤ්ඤාණයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පද්ධතියක සඵලයේ අගයේ එනවා.

Backward wave, advanced 2 program එකේ දී, විඤ්ඤාණ වේතනා සඤ්ඤා රූප, වශයෙන් අපි බලලා තියෙනවා. මෙයට අමතරව තවත් ආකාරයකට backward wave එක වැටහුණා. මෙය 31/05/2015 ආශ්වර්ෂ අද්භූත ධර්මයේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් මෙතන මේ diagram එකක් එනවා, අපි ඒ diagram එක මේකත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා දෙනවා. ඒකේ තියෙන්නේ අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය විඤ්ඤාණ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය. එතකොට ඒකේ පරාවර්තනයක් තියෙනවා, අපි 1 වෙනි triangle එක 3යි කියලා ගත්තොතින්, එතන විඤ්ඤාණ උද්ධච්ච ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය කියලා ඒ පරාවර්තනයක් තියෙනවා. ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථ විඤ්ඤාණ රේඛාව හරහා පරාවර්තනය වුණොත්.

ඉතින් මේ triangle එකේ අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට a, විඤ්ඤාණයේ ඉදන් උද්ධච්චයට b, උද්ධච්චයේ ඉදන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට c කියලා.

ඉතින් අපි ඔය triangle එකට 3A කියලා කිව්වොත්, ඒ triangle එක කැරකැවුවොතින් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය වටා, 90°ක් කැරකෙනකොට අපිට ජේනවා, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය, විඤ්ඤාණය එතන a1 කියලා ලකුණු කරන්නට පුළුවන්. ඊට පස්සේ විඤ්ඤාණයේ ඉදන් උද්ධච්චයට b1 කියලා ලකුණු කරන්නට පුළුවන්, උද්ධච්චයේ ඉදන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට c1 කියලා ලකුණු කරන්න පුළුවන්. අර a, b, c දැන් a1, b1, c1 වෙනවා.

මේක තවත් කැරකුණහම, එතෙත්දී අපිට එනවා 3C කියලා triangle එකක්. ඒකේ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයේ ඉදන් පරිදේවයට a2, එතන තමයි විඤ්ඤාණයත්

වැටෙන්නේ. ඊට පස්සේ පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට **b2**. පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට **c2** කියලා වැටෙනවා.

දැන් ඔය **3A triangle** එකේ, ත්‍රිකෝණයේ **b** කියන එක බැලුවොත්, ඒකේ අපිට ජේනවා පෙර වූ අවිද්‍යාවට, දැන් වූ අවිද්‍යාව එකතු වෙලා තියෙනවා. පෙර නිත්‍ය, දැන් නිත්‍ය නිසා, උද්ධච්ච මාන වෙලා තියෙනවා. **C** කියලා කියන්නේ, වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට රූපයේ ජරා අගය එනවා. ඒක **line a** හරහා පරාවර්තනය වෙලා **c** වල රූපයේ ජරා අගය තියෙනවා. එතකොට ඒක අපි උද්ධච්චයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට **C** කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

ඉදංසච්චය කේන්ද්‍රය කරගෙන කැරකීම, **1** වෙනි කැරකීම අපි සාකච්ඡා කළා. ඒකේ **a1, b1, c1**. එතෙන්දී **diagram** එක බලන්න. දෙවෙනි වරටත් කැරකුවහම, **a2, b2, c2** වෙනවා. දැන් ඒක අපි පෙන්නුවා. පරාමාස ඉදංසච්ච පරිදේව. දැන් මෙතැන ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට අපිට ජේනවා, **a2**, කිව්වහම **line 5**. ඊට පස්සේ පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට **b2**. එතකොට පරාමාසයේ එතන උද්ධච්චය තියෙනවා.

එහෙම නම් මේ **backward wave** එක, අපිට ඇඳගන්න පුළුවන්, දැන් **bell shaped curve** එකක්, ඒකේ **A2** කියලා දානවා අර උද්ධච්චය. ඊට පස්සේ **C2** කියලා දානවා, පරිදේවය. ඒකේ මැද්දේ, **peak** එක වගේ තියෙන්නේ ඉදංසච්චය. උද්ධච්චය සමාධිය නිසා වන, අවස්ථාව සලකන්න.

එය **A2** ය. එය පරිදේව වී **backward wave** එකේ **C2** වෙලා තියෙනවා. මෙසේ සමාධිය නිසා විඤ්ඤාණයේ සිට මෝහ අගතිය දක්වා **backward wave** එක සෑදීම සිදු වෙන බව වටහා ගත්තා. මෙය දැකීම සමඟ, එල විත්තය නැංවීමත්, සිත **lock** වීමත් කියන එක සිදු වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

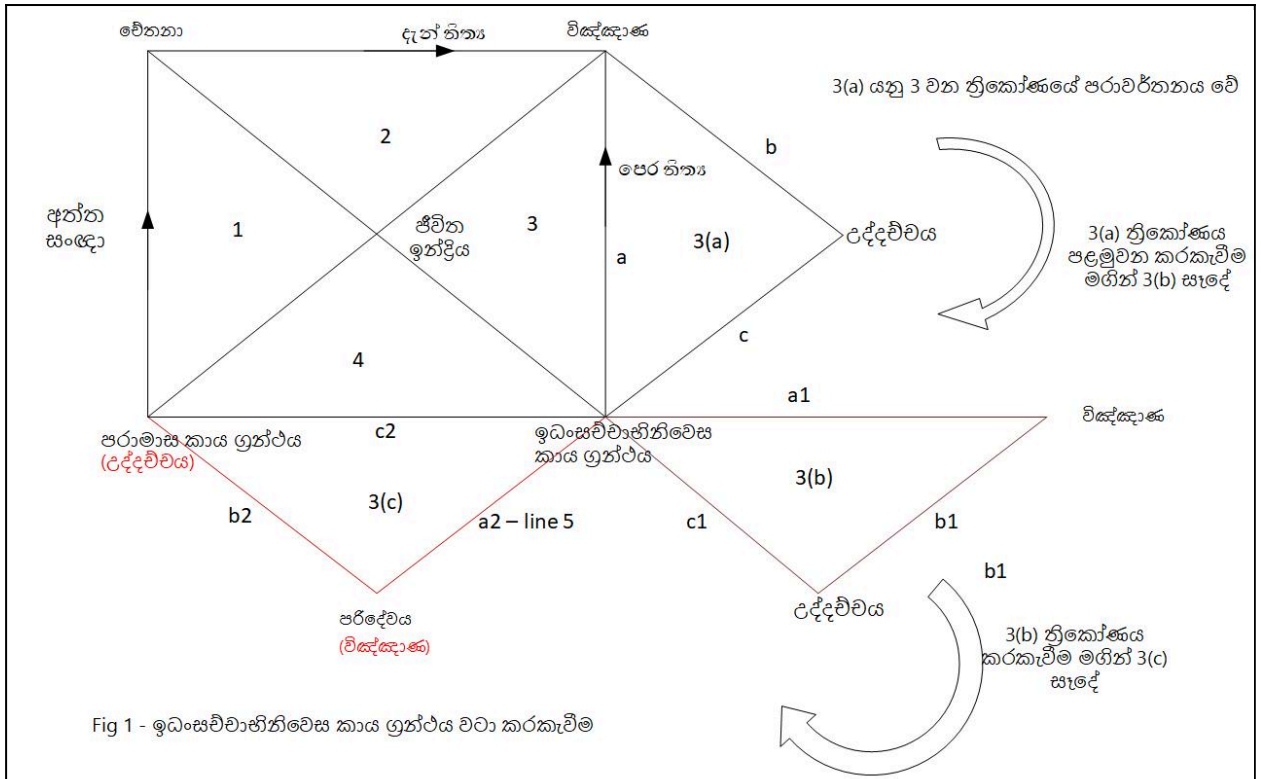


Fig 1 - ඉධංසච්චාභිනිවෙස කාය ග්‍රන්ථය වටා කරකැවීම

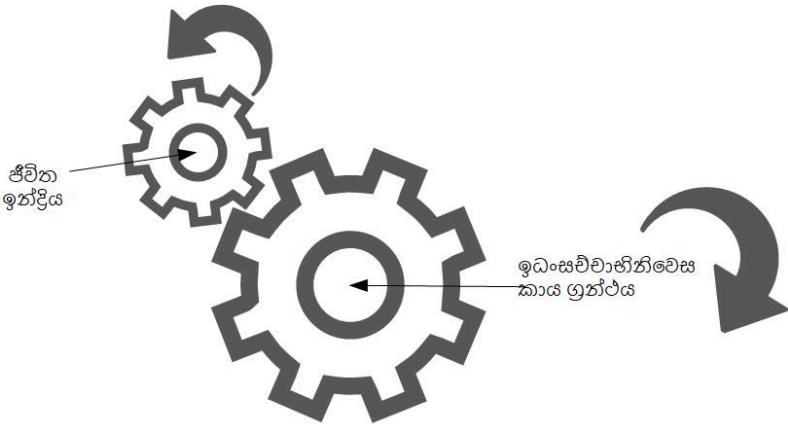


Fig 2 - ඡීවිත ඉන්ද්‍රිය වාමාවර්තව (anticlockwise) කරකැවෙන විට ඉධංසච්චාභිනිවෙස කාය ග්‍රන්ථය දක්ෂිණාවර්තව කරකැවීම සිදුවේ

s_MM_backwardWave.jpg

28/05/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

පූජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 15/05/2020, නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ දෙවෙනි කාරණය සිහි කළා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය clockwise භ්‍රමණය මෝහය කරා ගමන් කිරීම. B ඉදන් A trigger වීමට පසුව, forward wave එක. විඤ්ඤාණ ධාරාව තුළ රූපය ගැන යම් හැඟීමක් ඇති ද, එම අගයෝ පැවැත්විය යුතු බව මෝහය විසින් අණ කර පෙන්වා දීම. Forward wave එකේ C2 පැත්ත.

ඉතින් අපිට ඡේතවා මෙනන ඒ diagram එක, ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨිය යටින් එනවා. චේතනාවේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට arrow එකක් එනවා, ඒක දික් කළා ම, විහිංසා සඤ්ඤාව ඉදංසච්චාහිනිචෙසකායගන්ථයට එනවා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය clockwise භ්‍රමණය වන විට, ඉදංසච්චාහිනිචෙසකායගන්ථය anticlockwise භ්‍රමණය වෙනවා. ඉතින් මේකට මේ diagram එකක් දෙනවා.

එතකොට මෙසේ anticlockwise භ්‍රමණය වීම මගින්, ඉදංසච්චාහිනිචෙසකායගන්ථය ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා අපි a කියන රේඛාව අපි ලකුණු කරනවා. ඒ පෙර නිත්‍යභාවය සනාථ කරනවා. එමගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව ඇති වෙනවා. ඉතින් මේ diagram එකේ ඡේතවා, මේ 3C කියන triangle එක, ඒක anticlockwise කැරකීමෙන් 3B කියන එක හැදෙනවා. 3B කියන triangle එක ඉදංසච්චාහිනිචෙසකායගන්ථය වටා anticlockwise කැරකීම මගින් 3A කියන triangle එක සෑදෙනවා. එතකොට අර නිත්‍යයි කියන එක සනාථ වෙනවා.

එතකොට, එහෙම වුණා නම් දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රව ඇති වෙනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රව ඇති වන්නේ, ඉන් අනතුරුව, 25/08/2018 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් ධර්මය වටහා ගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ, දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි සල්ලය, දිට්ඨි සල්ලයෙන් සඤ්ඤාව, එතනින් චේතනා ඒ පාර අත්තා, ඉන් අනතුරුව සඤ්ඤාව, සනාථ කරනවා.

නැවතත් දිට්ඨි ආශ්‍රව වීම පළමුව සිදු වෙනවා. එනම් සුඛ යන සඤ්ඤාව, කාම ආශ්‍රව දක්වා යෑම පළමුව සිදු වෙනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම මගින් මෙය සිදුවීම 07/11/2015 භූත භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කරලා තිබෙනවා. භය අගති කරා යෑම දෙවනුව සිදු වෙනවා. භය අගති, දිට්ඨි අනුසය පාර වේදනා, එතනින් රූප. වේදනාව සුඛ යයි පවසන්නේ, රූප සොයා යාම සිදු වෙනවා. රූපය සුඛ යයි පවසනවා. එය රූපය ලාභය වශයෙන් ගැනීමට තුඩු දෙනවා.

ඉතින් මෙතන අපිට ජේනවා, ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් භය අගතිය සෝකය වේදනා සුඛ. අනිත් පැත්තෙන්, දිට්ඨි ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව රාග සල්ල එතනින් රූප. මෙසේ **forward wave** එක ජාති සිට රූප දක්වා යාම වැටහෙනවා. ඉතින් මෙතන **curve** එකක් එනවා. **Bell shaped curve** එකක්. එතන **A2** කියන එක **capital A2**, ඒක තමයි මෝහය මගින් අණ කර පැවසූ රූප අගය. ඒ පාර ඒ **curve** එකේ **peak** එක, ඒක නන්දි අගය, ඒ **C2** කියන එක පරිදේවය. ඒ භ්‍රමණය පටන් ගත්ත තැන තමයි අපිට ජේන්තේ එතන **C2** කියලා. එතකොට, ඉතින් මේක කෙනෙකුට අර රූප නන්දි **curve** එකත් එක්ක සසඳා බලන්නත් පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

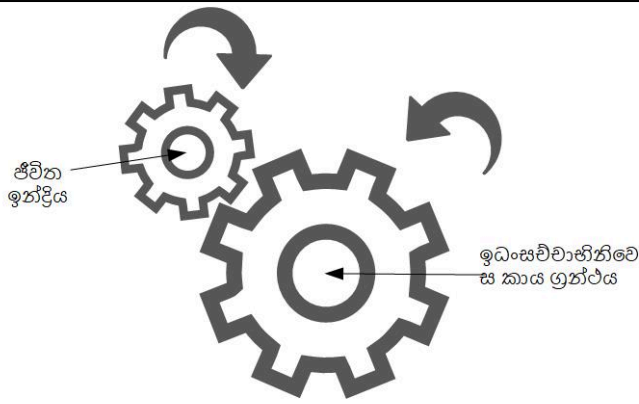


Fig 1 - ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්ෂිණාවර්තව (clockwise) කරකැවෙන විට ඉධංසච්චාභිනිවෙස කාය ග්‍රන්ථය වාමාවර්තව කරකැවීම සිදුවේ

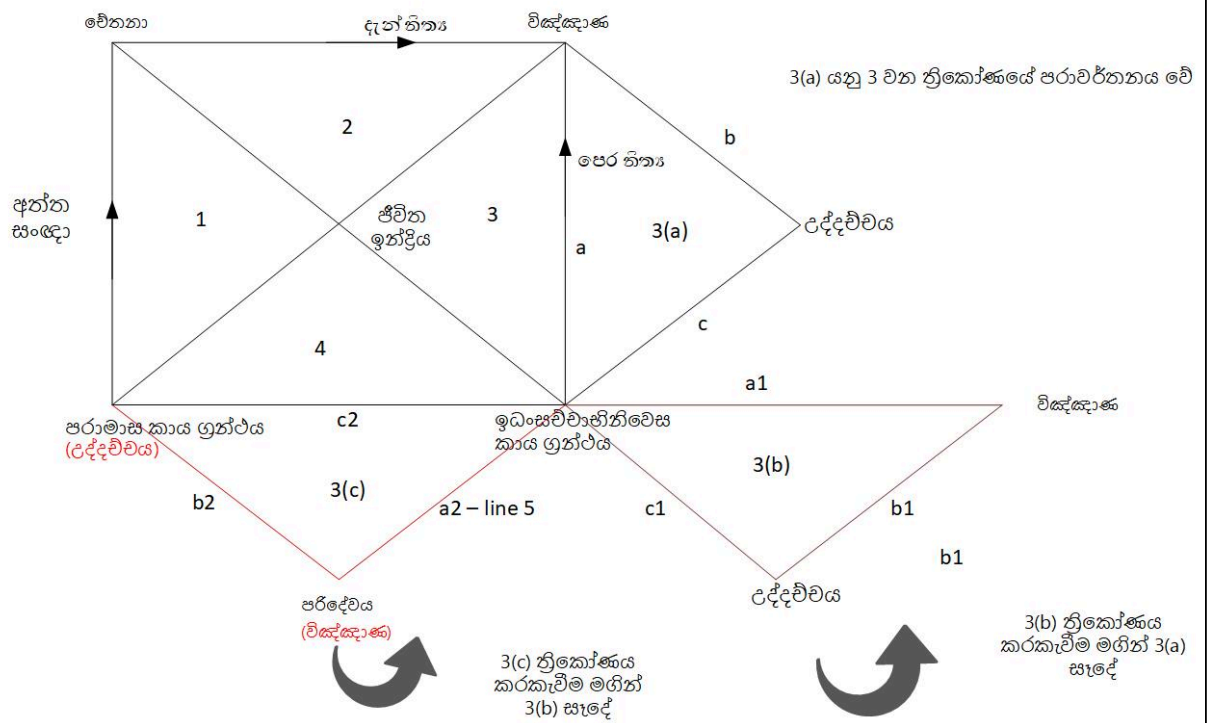


Fig 2 - ඉධංසච්චාභිනිවෙස කාය ග්‍රන්ථය වටා (anticlockwise) කරකැවීම

s_MM_ForwardWave.jpg

05/06/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

තලාගතයන් වහන්සේලා පහළ වීම, දැකීම, බුදුවරුන්ගෙන් බණ ඇසීම, දුර්ලභයි. අකනිට්ඨාවේ බුදු පියවරුන්ගේ ධර්මය දැන ගැනීම මනුස්සයින්ට දුර්ලභයි. මේ ගැන සිතා, විශාල ශ්‍රද්ධාවක් බුදුපියවරු ගැන ඇති වුණා. අද කාලයේ මෙම දුර්ලභ අවස්ථාව නොලැබී, බියට පත් වී ඇති අයකු පැවසූ දෙයක් නිසයි මෙය ඇති වුණේ.

ශ්‍රද්ධා බලය සිහි විය. ප්‍රඥා බල, සති බල භාවනා මගින් ඇති වන්නා වූ යම් දහමක් වේ ද, ඒ නිසා ඇති වන්නා වූ යම් ශ්‍රද්ධාවක් වේ ද, මෙය ශ්‍රද්ධා බලය නම් වේ. එමගින් සති ධර්මයේ සහ ප්‍රඥා ධර්මයේ බොහෝ කල් පවත්වනවා. ප්‍රඥා බලය පැවතීමට නම්, සති බලය තිබිය යුතුයි. “අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යයි ගන්න වටින්නේ ද? මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ, නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ නම් දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය.” යන්න ප්‍රඥාවට ඒත්තු ගැන්වීම සිහි කර දීම, සති බලය මගින් සිදු කරයි.

28/05/2020 නිබ්බාන භාවනාවේ නන්දියට සිත යොමු වුණා. ඒකේ bell shaped curve එකක් තියෙනවා. අපි වම් පැත්තේ A2 කියලා ලකුණු කළා. එතන මෝහය මගින් අණ කර පැවසූ රූප අගය. Peak එක, නන්දිය, ඊට පස්සේ C2 පරිදේවය. එතකොට මේ මෝහය මගින් අණ කර පැවසූ රූප අගය, මේ රූප අගය නොසෙවීමට නම් හය අගති නොවිය යුතුයි. ඒ සඳහා දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවිය යුතුයි. ඒ සඳහා නිත්‍ය නොවිය යුතුයි. ඒ සඳහා ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය වටා වාමාවර්ත ව කැරකීම නොවිය යුතුයි.

මෙසේ 28/05/2020 භාවනාව ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ, ඉතා ම ශාන්ත ස්වභාවයකට මනස පත් විය. තැන්පත් විය. නිරෝධය ඇති විය. මෙම තත්වය දවස පුරා ම පැවැත්විය හැකි බව වැටහුණා. කුමක් නිසා ද? “භානියක් නොවන අයුරින් උද්ධච්චය ඉවත් කළ හැකි නිසා,” බව බුදුපියා පැවසුවා. සමාධිය ඉවත් කිරීම එකකි. අනුලෝම වශයෙන් බැලීම නිසා ඉවත් වීම තව එකකි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/06/2020 - උපාදාන

Upādāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

06/06/2020 ධම්ම සාකච්ඡාවේදී 28/05/2020 නිබ්බාන භාවනාවේ forward wave එක සඳහා උදාහරණයක් සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ මුසාවාදය බලපු උදාහරණය. සුභයට නිත්‍ය එකතු කරලා, සුඛයි කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට, පළවෙනි කාරණයට අපිට ජේනවා, මේ 3C triangle එක, ඒකට බලන්න ඕනෑ ඒකේ සුභ c2 රේඛාව වරදවා වටහා ගත් සුභය ඉදංසච්චගත වෙනවා. උද්ධච්චය මෙයට උදව් උපකාර කරනවා, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට c2.

දෙවෙනි කාරණයට අපි බැලුවා, නිත්‍ය කියන එක 3B triangle එක, බලන්නයි කියලා. ඒ b1 රේඛාව සලකන්න. එතකොට එතන අපිට ජේනවා මේ ධ්‍යානයන් පවතින නිසා විඤ්ඤාණය බොහෝ කල් පවතී යයි කියලා සිතනවා. එතන triangle එක ඉදංසච්ච විඤ්ඤාණ උද්ධච්ච. එතකොට b1 කියන එක, ඒ විඤ්ඤාණයයි උද්ධච්චයයි අතරට එනවා.

ඊළඟට, තුන් වෙනි කාරණයට මේ තුන් වෙනි triangle එකයි, මේ 3A triangle එකයි බලන්න කියන එක කිව්වා. ඒකේ ඉදංසච්ච විඤ්ඤාණ රේඛාව දෙපැත්තෙන් අපිට ජේනවා වම් පැත්තෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, දකුණු පැත්තෙන් උද්ධච්චය. එතකොට සුඛ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවතී යයි උද්ධච්ච වෙලා සිටිනවා. පෙර නිත්‍ය සහ දැන් නිත්‍ය. එතකොට පෙර නිත්‍ය කතාව උද්ධච්චය සිට පැමිණියා. ඒ දැන් නිත්‍ය මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය නිසා තියෙන එක. මෙසේ අත්තවාද උපාදාන වෙනවා.

එතකොට 12/02/2016 උපාදාන භාවනාවේ සඳහන් වන ධර්මතාවය සමඟ මෙය සසඳා බැලිය හැකි ය. එහි සඳහන් වන AKDS වුණාට පස්සේ, ඒ කියන්නේ අත්තවාද උපාදානයෙන් කාම උපාදානය. කාම උපාදානයෙන් දිට්ඨි උපාදානය. දිට්ඨි උපාදානයෙන් සීලබ්බත උපාදානය, ඒක අපි බැලුවා. ඒක වුණාට පස්සේ, අපිට ජේනවා මේ සීලබ්බත උපාදානය වූවා නම්, පරාමාස භය අගති, අත්තා වීම මගින් නැවතත් කාම උපාදානය වීම. අන්න ඒක අපිට මේ triangle 3C සමඟ සසඳා බලන්න පුළුවන්.

දැන් ඔතන අපිට diagram එක වශයෙන් අපිට ජේනවා, වේදනාවෙන් වේතනා පරාමාස. පල්ලෙභා පරාමාස ඉඳන් භය අගතියට අත්තා. ඒ අත්තා කියන තැන අපි

කාම උපාදානය ලකුණු කරනවා. එතකොට අන්න එතන **triangle 3C**. ඒකත් එක්ක සසඳනවා.

යම් දහමක් පරාමාස වන්නේ නම්, එය ද සුභය නිසා ම ඇති වන්නකි. එසේ නම් සුභය ම අත්තා කර ගනී. ඉන් අනතුරුව, දිවිය උපාදාන වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මෙතන අපිට ජේනවා පරාමාස ඉඳන් වේතනාවට අත්තා. වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට නිත්‍යයි කියලා එනවා. අන්න එතෙත්දි තමයි **3B** කියන එක සම්බන්ධ වෙන්නේ. විඤ්ඤාණ වුණා නම්, අපිට අත්තවාදු උපාදානය පහළට එනවා. එතකොට පරාමාස අත්තා වේතනා විමෙන් නිත්‍ය යන සංකල්පය ඔය භාවනාවේ **forward direction** කියලා ලියලාමත් තියෙනවා, ඒ කාලේ.

වේතනා සිට විඤ්ඤාණය දක්වා නිත්‍ය වීම, **3B triangle** එකත් සමඟ සසඳනවා, **b1** රේඛාව. එතකොට එතන ඉදංසව්ව විඤ්ඤාණ, පල්ලෙහා උද්ධව්වය එතන **b1**. විඤ්ඤාණයයි උද්ධව්වයයි අතර. ධ්‍යානයන් පවතින නිසා විඤ්ඤාණය බොහෝ කල් පවතී යයි කියලා සිතනවා.

එමගින් නැවතත් අත්තවාද උපාදානය වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මේක **3** සහ **3A triangle** සමඟ සසඳනවා. එතකොට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වම් පැත්තේ තියෙනවා. උද්ධව්වය දකුණු පැත්තේ තියෙනවා. ඉදංසව්ව විඤ්ඤාණ රේඛාව මැද්දේ තියෙනවා. එතකොට සුඛ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවතී යයි කියලා අපි උද්ධව්ව වෙලා සිටිනවා.

එතකොට අත්තවාද උපාදානය මගින් අනෙකුත් උපාදාන කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒ අනෙකුත් උපාදාන වීම **hub** එක මගින් වන භ්‍රමණය ලෙසත් කාම උපාදානය, මගින් වන ක්‍රියාවලිය, යම් රූපයක් අලලා, **pond** එක මගින් වන භ්‍රමණය ලෙසත් සැලකිය හැකියි, කියලා ඒ භාවනාවේදී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/06/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඔසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසීසතී ලොකමීමං පරඤ්ච.” පරිඤ්ඤා තුන් ආකාර වෙනවා. ඥාන පරිඤ්ඤා, තීරණ පරිඤ්ඤා, ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා. ඥාන පරිඤ්ඤා කවරේ ද යත්. මෝ කාම සඤ්ඤාය, මෝ ව්‍යාපාද සඤ්ඤාය, විහිංසා සඤ්ඤාය, නෙක්ඛමීම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා සඤ්ඤාය. මේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම සඤ්ඤා කියලා සඤ්ඤාව දැනගනී. මෙය ඥාන පරිඤ්ඤා නම් වේ.

තීරණ පරිඤ්ඤා කවරේ ද යත්. මෙසෙයින් සඤ්ඤාව ප්‍රකට කොට දැන අනිච්ච හෙයින් සිතයි, දුක්ඛ, රෝග, ගණ්ඩ, සල්ල, අස, ආබාධ, පර, ශුන්‍ය, අනත්ත, සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය හෙයින් සිතනවා. මේක තීරණ පරිඤ්ඤාව.

ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා කවරේ ද යත්. මෙසෙයින් ප්‍රකට කොට දැන, මෙසෙයින් තීරණ කොට සඤ්ඤාවේ ඡන්දරාගය දුරු කරනවා. බැහැර කෙරෙනවා. විසාන කරනවා. අභාවයට පමුණුවනවා. එතකොට මේ ආකාරයට මේ ධර්මය මෙනෙහි කරලා බලන්න ඕනෑ, අර තීරණ පරිඤ්ඤාවෙන් අනිච්ච, දුක්ඛ ආදී වශයෙන්.

කාම සඤ්ඤාව විමසලා බැලුවා. කාම ධාතුව නිසා කාම සඤ්ඤාව. අපායේ සිට දිව්‍ය ලෝකය දක්වා බැසගෙන ඇති යමක් වේ ද, එය කාම ධාතුවට ඇතුළත් වෙනවා. කාම සඤ්ඤාව, වේදනාව සහ අසම්පජානය අතර ලකුණු වෙනවා. ඉතින් අපි දන්නවා, මෙතන, diagram එකක් තියෙනවා. එතකොට ඒ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ උඩ කාම සඤ්ඤාව. එතකොට ඔය වේදනාව තියෙන තැන සුබ්බි කියලා එනවා. එතනින් ජරාව වේදනාව අතර පටිසානුසය ලකුණු වෙනවා.

ඊට පස්සේ අපි දන්නවා මේ පරාමාසකායගන්ථය, එතන විඤ්ඤාණ ආභාරයේ ඉදන් පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය, එතන අපි නිත්‍යයි කියලා ගන්න එක ලකුණු වෙනවා. ඊළඟට නාමරූප තියෙන තැන සුභ්බි කියන එක ගන්නවා. පරිදේවය එතන නිත්‍යයි කියලා ගන්නවා. මේක අපි පටිසානුසය සාකච්ඡා කරන වේලාවෙදි ඒ diagram එක බැලුවා.

එතකොට, දැන් අපිට ඡේතවා, මේ කාම සඤ්ඤාව නිසා ඇති වෙන්වේ දොමනස්සය පමණයි. ආශ්‍රව නොනැසූ සියලු සත්වයන්, පටිසානුසය සහිතව ජීවත් වෙන බැවින් එම සත්වයෝ පටිසානුසය සමඟ ජීවත් වෙනවා. එවැනි සත්වයන්ට තණ්හාව නිසා දුක

ඇති වන බව නොදැනීම, සුබයි. එනම් අසම්පජනකාරීත්වය සුබයි. මේ වෙනකොට නළල මැද හොඳින් දැනෙනවා. මෙය මනා කොට වැටහෙන්නේ, අත්හරිනවා හැර වෙන කිසිවක් නැතැයි වැටහෙන්නේ නෙක්බම්මයට සිත යොමු වුණා. 25/01/2020 නෙක්බම්ම භාවනාව මෙන් ඉතුරු භාවනා කොටස කරගෙන ගියා.

ඒක නැවතත් මෙනෙහි කරනවා නම්, නෙක්බම්ම ධාතුව නිසා නෙක්බම්ම සඤ්ඤාව උපදිනවා. එතකොට ඒකේ පෙන්නවා, මේ නෙක්බම්ම පටිසංයුක්ත, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො, අප්පණා, ව්‍යාපනා, වෙනසො අභිනිරොපනා, සම්මා සංකප්පො, අයං වුව්වති නෙක්බම්ම ධාතු.

එතකොට ආර්ය වූ සම්මා සංකල්පය කියන එක සිහි කළා. “කතමා ච භික්ඛවෙ, සම්මා සංකප්පො, අරිය අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඤ්ඤා, යො බො භික්ඛවෙ අරිය විත්තස්ස අනාශ්‍රව විත්තස්ස අරිය මග්ගං සමඤ්ඤිතො අරිය මග්ගං භාවිතො, තක්කො, විතක්කො, සංකප්පො අප්පණා ව්‍යාපනා වෙනසො අභිනිරොපනා වචී සඤ්ඤා. අයං භික්ඛවෙ සම්මා සංකප්පො අරිය අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඤ්ඤා.”

මේකේ තර්කය **thinking** කුමක් ද? “නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් තමා කර පවත්වන්නේ ද එය ඉවත් කිරීමට සිතීමයි.” උදාහරණ වශයෙන්, යම් සමාපත්ති ධර්මයකට ඇලී ඇති අයකු, එය ඉවත් කිරීමට සිතීමයි.

මෙහි විතක්කය **directed thinking** කුමක් ද? එම දහම ඉවත් කිරීමට කළ යුතු යම් දෙයක් වේ ද ඒ ගැන සිතීමයි. සමාපත්තියට ඇලීම නොකිරීමට සිතීම උදාහරණ වශයෙන් ගන්න පුළුවන්.

මෙහි සංකල්පය **intention** කුමක් ද? මේ සඳහා යමෙක් හමු විය යුතු ද අසා දැන ගත යුතු ද එම කටයුත්ත සඳහා සිත මෙහෙයවීමයි. උදාහරණ වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ සොයා යා යුතු යයි කියලා සිතනවා. සූත්‍ර පිටක බැලිය යුතු යයි කියලා සිතනවා.

අප්පණා **mental fixity**. එම කටයුත්ත සඳහා සිත බැස ගැනීමයි. බුදුහාමුදුරුවෝ සොයා යාමට සිත බැස ගැනීම. සූත්‍ර පිටක බැලීමට සිත බැස ගැනීම. යමෙක් එපා කීවත් ඒ සූත්‍ර පිටක බලමිසි කියලා සිතනවා.

ව්‍යාපනා **mental transcription** යනු කුමක් ද? එම කටයුත්ත සඳහා යමක් එකතු කරගත යුතු ද, එහි සිත බැස ගැනීමයි. සූත්‍ර පිටක බලලා තමාට හොයා ගත හැකි කොටස් තම උත්සාහයෙන් එකතු කරගැනීම. දුක්ඛ **table** එකේ, පළවෙනි **column** එක නොවිය යුතු යයි කියලා සොයා ගැනීම.

වෙනසො අහිනිරොපනා යනු කුමක් ද? මේ කාර්යය සඳහා අවශ්‍ය වන ධර්ම කොටස් මනා කොට සිහියේ තබා ගන්නවා. දුක්ඛ **table** එකේ, පළවෙනි **column** එක නොවිය යුතු යයි සතිය ඇති කරගන්නවා.

මෙහි වචී සංඛාරය මගින් අදහස් වන්නේ, ඇත්ත තමයි තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවේ. තණ්හාව නිසයි දුක ඇති වෙන්නේ යන අත්දැකීම. මෙය මනා කොට විමසන්නේ, අසම්පජානය ඇති තැන, සුඛ නොව, දුක බව හොඳින් වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

මේක තමයි භාවනාව. මේ භාවනාව ඉතා ප්‍රබලයි. ඒ අසම්පජානකාරීත්වයෙන් ජීවත් වෙන බව දැක, අත හැරීම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට විශාල වශයෙන් උදව් උපකාර වෙනවා.

26/06/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවේ, රූප ඡන්ද, වේදනා ඡන්ද සිහි කළා. මේ ඡන්දයෙන් ඇති වෙන **belt** එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදේ. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, තිට්ඨං නරො රාග වශයෙන් රත් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සිටී. මෝහ වශයෙන් මුස් වූයේ සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සිටී.

එතකොට දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසනවා. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසනවා. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයෝ ස්ථිර වශයෙන් වරදවා ගනී.

කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාව සුඛ යයි පැවසීමට මනස යොමු වුණා. “න සඤ්ඤසඤ්ඤී, න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී. නොපි අසඤ්ඤී, න විභූතසඤ්ඤී. එවං සමෙතස්ස විභොති රූපං. සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඬ්ඛා.” කලහවිවාද සූත්‍රය සුත්තනිපාත 878 ගාථාව පිටුව 276

සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඬ්ඛා. පපඤ්චයෝ සඤ්ඤාව නිදාන කොට ඇත්තාහ. **Perception is the source of mental proliferation.** තව ද මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා, ඇස නිසා ද, රූපය නිසා ද, වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදී. ඒ තුන එක් වීමෙන් ස්පර්ශය වෙයි. ස්පර්ශය හේතු කොටගෙන වේදනාව වෙයි. යම් අරමුණක් වේදනාවෙන් විඳී ද, එම අරමුණ ම සඤ්ඤාවෙන් අඳුනයි. යම් අරමුණක් හඳුනා ද එම අරමුණ ම විතක්කයෙන් කල්පනා කෙරේ. යම් අරමුණක් විතක්කයෙන් කල්පනා කෙරේ ද, එම අරමුණ ම මුල් කාරණය කොට, පපඤ්ච ධර්මයෝ අතීත, අනාගත, වර්තමාන වූ ඇසින් බලා දත යුතු රූපයන් කෙරෙහි පුරුෂයා යටත් කෙරේ.

ඉතින් මෙතන අන්තිමට පෙන්නන්නේ පපඤ්චසඬ්ඛා සමුදාවරන්ති කියන එකයි. ඔය සමුදාවරන්ති කියන එකේ තියෙනවා, ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා නම් **troubled persistently** කියලා. **Beset** කියලා කියනවා. එහෙම නැත්නම් **assail** කියලා කියනවා.

එතකොට අපිට ජේනවා මේ සඤ්ඤාවෙන් විතක්ක, ඒකෙන් පපඤ්ච. පෙටකොපදෙසයේ සිංහල පොතේ පිටුව 311, ඒකේ පෙන්නනවා, “අත්තවාදුපදානෙ ධීතො, පපඤ්චන්තො ගන්ථති, අයං ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසො කායගන්ථො.” කියලා.

අත්තවාද උපාදානයෙහි සිටියේ පපඤ්චයෝ ග්‍රන්ථනය කෙරෙයි. On self-theory clinging, proliferation ties කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පෙන්නනවා. මේක තමයි ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය.

එසේ නම් සඤ්ඤාව පෙර දැරි කරගෙන, නිදාන කොට ඇති වූ පපඤ්ච ධර්මයෝ. දැන් පපඤ්චයෝ කීවා ම proliferation වැඩි වීම. අන්න ඒවා ඔවු දුවලා ග්‍රන්ථනය වෙලා, එය ම සත්‍යක් කියාගෙන සත්වයා වෙහෙසට, දුකට පත් වෙනවා කියන එකයි පෙන්වන්නේ.

14/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් ඉතුරු කොටස භාවනා කළා.

ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය නොවීමට 4 වෙනි විරිය. කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොනවතින විරිය. Best එක නිර්වාණය. අවිද්‍යා යෝග නොවීමට ආනෙඤ්ජ විහාරය. දස කුසලය පැවැත්වීමට සුදුසු භූමියට පැමිණියා. ඒ පවත්වා සිටින්නේ පැවතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් කර, නිර්වාණය හැර යමක් නොපවතින බව පෙන්වන සම්මා දිට්ඨියට පැමිණ ඇත. මෙයින් අවිද්‍යා යෝගය මඟ හැරෙයි. ඉවත් වෙයි.

මෙසේ සම්මා දිට්ඨි වන්නේ, දුක බව දැනී. දුක්ඛ සමුදය දැනී. දුක්ඛ නිරෝධය දැනී. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැනී. එසේ නම් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පැවසීම මඟ හැරේ. 4 වෙනි ධ්‍යානය අභිමුඛ වෙයි. එය ඉදිරියට පැමිණෙයි. කුමක් නිසා ද?

යම් සතුටක් වේ ද, එය ජරාවට ඇති කැමැත්ත නිසා ම පහළ වෙයි. අත්තවාද උපාදානය ඉවත් කිරීමට 4 වෙනි ධ්‍යානය. සුඛ වන රූප හෝ පරිදේව වූ සංස්කාරයන්ට හෝ ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. උපෙක්ඛාව ම පවතියි.

අනිත්‍යයේ නිත්‍ය යන විපල්ලාසය නොවීමට ධම්මානුපස්සනාව. කබලිංකාර ආභාරය විසි කරයි. ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය ඇත්තේ ඉන්ද්‍රිය පහ ම පෝෂණය වී ඇත්තේ, කිසිවක් නොගනී. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/07/2020 - චිත්තපාගුඤ්ඤතා

Citta Pāguññatā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

කලහ විවාද 2 diagrams වල slide 9 වල සාකච්ඡා කරන ලද ගාථාවට මනස යොමු වුණා. “එතෙ ව ඤත්වා උපනිස්සිතාති, ඤත්වා මුනි නිස්සයෙ සො විමංසී. ඤත්වා විමුත්තො න විවාදමෙති, භවාභවාය න සමෙති ධීරො.”

මොහු දෘෂ්ටි මත රඳා පවතින බව දැන, බුද්ධ මුනි තෙම විමසා බලයි. එම ධර්මයන් දැන මිදුණේ විරුද්ධ වාදයට නොපැමිණේ. බුද්ධි මුනි තෙම භව, විභව මූණ ගැසීමට නොයයි.

Having known, they still are dependent, knowing the sage ponders dependencies. On knowing them, released, he does not get into disputes. The enlightened one does not meet with existence and non-existence.

Slide 8 වල diagrams වල paths 1, 2, 3, 4 නැති වුවත් අවසානයක් නොවේ. ඒ කියන්නේ. Path 1 සඤ්ඤාවේ ඉඳන් මනොසඤ්ඤාවෙතනාවට. Path 2 වේදනාවේ ඉඳන් මනොසඤ්ඤාවෙතනාවට. Path 3 මනොසඤ්ඤාවෙතනාවෙන් පරාමාසකායගත්ථයට. Path 4 ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට. Path 5 මෝභ අගතියේ ඉඳන් පරිදේවයට.

Path 5 මෙයින් අදහස් වන්නේ පරිදේව වූ පසු භවය, විභවය හමු වීමට, meet වීමට, නොයන බවයි කියලා වැටහුණා. Path 4 නැති වීම කායුප්ප්‍රකතාවය මගින් කරන්න පුළුවන්. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ඉවත් කළ යුතුයි. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා ඉවත් කර ඇති නම්, තවත් කුමන දහමක් ඉවත් කිරීමට ඇති ද?

සියලු ධ්‍යාන තලයන්ගෙන් ඉවත් වුවත්, විමුක්ති සහගත ස්වභාවයෙන් හෝ ජීවත් නොවේ යයි පැවසුවත්, එම ධර්මතා අල්ලාගෙන යම් පැවත්මක් වූවා ද, ඒවා ඇගයූවා ද, එම ධර්මයන් පරාමාසගත වී ඇති ද, එහි බල පෑම ඇත. චේතනා සිට විඤ්ඤාණය දක්වා යම් ගිනි පුපුරක් spark වීමක් වන්නේ ද, එය ඉවත් විය යුතුයි. ඒ සඳහා අභංකාරය සහ මමංකාරය ඉවත් විය යුතුයි. එනම් path 5 නැති වීම චිත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් කරන්න පුළුවන්.

බුද්ධි මුනි තෙම භව, විභව මුණ ගැසීමට නොයයි. පෙර ඇගයූවා වූ දහම් භව, විභව භව වීමට, meet වීමට, නොයා යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

තවද තෙල දැවෙහිකයන් (මොහු ගාඨිපතාවෙද) 'දැවෙ ඇසුරු කළාහු ය'යි දත, තෘණොදැවෙහිභයන් දත, ඒ පණක වූ බුද්ධිමුනි තෙම (දුකකාතිතාදි පිසින්) ධර්මයන් දත (අනුපාදවිමොක්ඛයෙන්) මිදුණේ විරුඛවාදයට නො පැමිණෙයි, ඒ ධර් තෙම පුතපුතා හටයට ද නො පැමිණේ.

එතෙ ව ඤාත්වා උපනිස්සිතාති, ඤාත්වා මුනි නිස්සයෙ සො වීමංසි; ඤාත්වා විමුක්තො න විවාදමෙති, භවාභවාය න සමෙති ධරො

Having known, they still are dependent, knowing the sage, ponders dependencies.
On knowing them, released, he doesn't get into disputes. The enlightened one doesn't meet with existence & non-existence.

එතෙ ව ඤාත්වා උපනිස්සිතාති - මොවුහු දෘෂ්ටි මත රදාපවත්නා බව දැන, දෘෂ්ටි; ගාස්චන උච්ඡේද දෘෂ්ටි. මොවුහු දෘෂ්ටි මත රදාපවත්නා බව දැන.

ඤාත්වා මුනි නිස්සයෙ සො වීමංසි

- මොවුහු දෘෂ්ටි මත රදාපවත්නා බව දැන, බුද්ධිමුනි තෙම විමසා බලයි.

ඤාත්වා විමුක්තො න විවාදමෙති - එම ධර්මයන් දැන මිදුණේ විරුද්ධ වාදයට නො පැමිණෙයි.

- **විමුක්තො** - මිදුණේ; සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයයි දැන මිදුණේ, සියලු සංස්කාරයෝ දුක යැයි දැන මිදුණේ,
- **විවාදමෙති** - විවාදයට නොපැමිණෙයි, කලහ නොකරයි.

භවාභවාය න සමෙති ධරො - බුද්ධිමුනි තෙම භව, විභව මුණගැසීමට නොයයි.

- **භවාභවාය** - කාමභව, රූප භව, අරූප භව. පෘථ්විජනයන් මෙම භවයන්ට පුන පුනා යයි.
- **ධරො** - නුවණැතිතෙම. බුද්ධිමුනි තෙම භව, විභව මුණගැසීමට නොයයි..

9

s_KalahaVivivadhaSutta_Diagrams2.pdf - Slide 9

තුන්වන පිටුව මෙන් නැවතත් මෙතෙහි කරන්න. එනම්,

- අවිද්‍යාවට ඉඩදීම මගින්, තණ්හාව නිසා පටිච්ච සමුප්පත්තිය ඇතිවේ.

පස්වෙනි පිටුවේදී, මේ නිසා නාමරූප ඇතිවන බව සාකච්ඡා කලා.

1, 2 සහ 3 යන පාරවල් නැති කිරීමෙන් දුක්ඛය නැති වන්නේද?

- මෙයින් නිරෝධය පමණක් ඇතිවන්නේය.
- තවමත් චේදනාව සහ පරාමාසය අතර සම්බන්ධතාවය පවතී.

කෙසේ දුක්ඛය නැති වන්නේද?

- 4 සහ 5 යන පාරවල් දෙකක් නැති විය යුතුය.
- මේ සඳහා අවිද්‍යාවත් මායාත් නැතිවිය යුතුය.
- සංස්කාර නොකළ යුතුය, 7 වන පිටුවේ සඳහන් පරිදි ධා්‍යන සමාපත්ති උපදවා වාසය කළ යුතුය..

යමෙක් එසේ වාසය කළ යුතුය, එය සම්මාසමාධිය සහිත විය යුතුය.

8

s_KalahaVivivadhaSutta_Diagrams2.pdf - Slide 8

10/07/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

දාරුක්ඛන්ධොපම සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා, “මහණෙනි මෙපරිද්දෙන් ම ඉදින්, තෙපි දු මෙතරට නොපැමිණෙන්නාහු ද, එතෙරට නොපැමිණෙන්නාහු ද, මැද නොගිලෙන්නාහු ද, ගොඩට නොනගින්නාහු ද, මනුස්සයන්ගේ ගැනීමක් නොවන්නාහු ද, නොමිනිසුන්ගේ ගැනීමක් නොවන්නාහු ද, දිය සුළියකට හසු නොවන්නේ ද, ඇතුළ කුණු වීමක් නොවන්නේ ද, මහණෙනි මෙසේ තෙපි නිවනට නැමීම ඇත්තෝ, නිවනට නැඹුරු වූ නිවනට බර වූවාහු වන්නාහු ය. ඊට හේතු කවරේ ද? මහණෙනි සම්මා දිට්ඨිය නිවනට නැමුණා වූ, නිවන කරා ගමන් කරන්නා වූ, නිවනට නැඹුරු වූ ධර්මයක යයි” වදාළ සේක.

එතකොට මේ log diagram වල 2 වෙනි slide එකේ පෙන්නනවා දුක බව. සම්මා දිට්ඨිය මගින් පෙන්නනවා දුක්ඛ, දුක්ඛ සමුදය. මෙසේ 5 වෙනි slide එක දක්වා ම එම diagram වලට අනුව භාවනාව කරගෙන ආවා.

5 වෙනි slide එකේ පෙන්නනවා diagram එකක්, ඡන්ද අගතිය ඉඳන් වේදනාවට, සංකල්ප පාර. ඊළඟට දිට්ඨි අනුසය පාර තියෙනවා අධ්‍යාත්මික ආයතනයන්ගෙන් ඇති වන ආදානය, input එක කියන එක. ඊළඟට ස්පර්ශ ආහාරයේ ඉඳන් වේදනාවට එනවා, බාහිර ආයතනයන්ගෙන් ඇති වෙන, input එක කියන එක.

එතකොට වේදනා උපදවන පාරවල් තුනෙන් තුන් වෙනි පාර, රතු පාටින් ඒ diagram එකේ දක්වලා තියෙනවා, ඒ සංකල්පවලට රාග වෙලා නන්දිය ඇති වෙලා තියෙනවා.

එම විත්තයන්ට ඇති ඇල්ම නිසා, තමාට ප්‍රිය වූ, මනාප වූ පාරේ වේදනාවට පැමිණීම සිදු වෙනවා. මේවා නැවතීමට විත්ත ඉද්ධිපාදය භාවිතා කළ යුතුයි. එමගින් මැද කිම්ඨීම, නන්දිරාගය පහ කළ හැකි ය කියලා ඒ slide එකේ දක්වලා තියෙනවා.

නන්දිරාගය ඉවත් කිරීමට ජාති, ජරා අවබෝධ කරගත යුතු බව අපි දන්නවා. රූප ජරා, වේදනා ජරා, සඤ්ඤා ජරා, සංස්කාර ජරා, විඤ්ඤාණ ජරා වශයෙන් සබ්බාසව සූත්‍රයේ අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

තවත් ක්‍රමයකට පැවසුවොත්, දුක්ඛයේ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලා ඇති වෙන අප්පණික වෙතො විමුක්තිය විත්තයට කා වදින්නේ, එවැනි විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින්

නන්දිරාගය ඉවත් වෙනවා. එනම් විමංසා ඉද්ධිපාදය සහගත වූ චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් නන්දිරාගය ඉවත් කරන බව වැටහුණා.

තවදුරටත් මෙතෙහි කරන්නේ, 6 වෙනි slide එක දක්වා පැමිණෙන්නේ, මහණෙනි, යමක් චේතනය කෙරෙයි ද, සැලසුම් කෙරෙයි ද, ඒ කියන්නේ පකප්පෙති කියන එක, ලැදිකම ඇති ද, අනුසෙති. මෙය විඤ්ඤාණයාගේ පැවැත්වීමට අරමුණු වෙනවා. “යඤ්ච භික්ඛවෙ, වෙතෙනි, යඤ්ච පකප්පෙති යඤ්ච අනුසෙති, ආරම්මණමෙතං භොති විඤ්ඤාණස්ස යීතියා.”

මහණෙනි ඉදින් චේතනිය නොකරේ ද, සැලසුම් නොකරේ ද, ඒ කියන්නේ පකප්පය නැත්ද, එතකු දු වුව ලැදිකම ඇති ද, ඒ කියන්නේ අනුසය ඇති ද, මෙය විඤ්ඤාණයාගේ පැවැත්ම පිණිස හේතු වෙනවා.

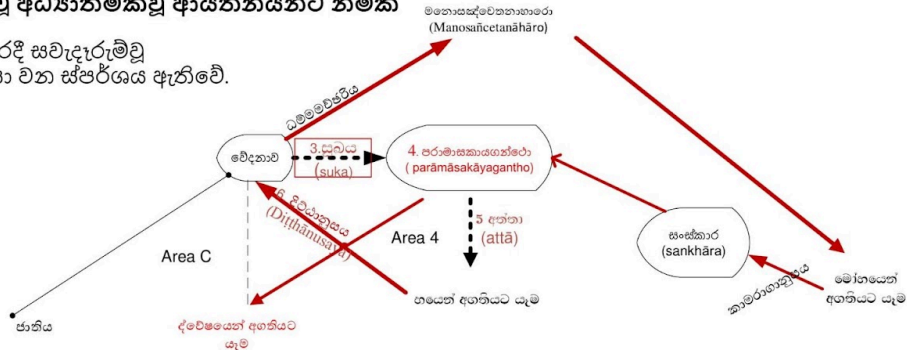
දිට්ඨි අනුසය පාර ගැටුම්වලට තුඩු දෙන පාර බව අපි දන්නවා. කලහ විවාද සූත්‍රයේ 2කේ. ආශ්‍රව නොනැසූ සියලු සත්වයන් පටිසානුසය සහිතව ජීවත් වන බැවින්, එම සත්වයෝ පටිසානුසය සමඟ ජීවත් වෙනවා. දිට්ඨි අනුසය පාර 40% පාර වුවත් එම පාර ඉතා ප්‍රබල බව වැටහුණා. අපි ජීවත් වන්නේ පටිසානුසය සහිතව.

මේ දිනවල virus වෙන රටක තිබුණත්, පුද්ගලයන් බිය සහිතව තම රටේ ජීවත් වෙනවා. මෙම සිතුවිලි හය අගති හරහා ම පැමිණෙනවා. තමාට අසනීප ඇති ද බිය සහිතව ම ජීවත් වෙනවා. මෙසේ අධ්‍යාත්මික ආයතනවලින් වන ක්‍රියාවලිය වටහාගෙන විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය භාවිතා කර, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්.

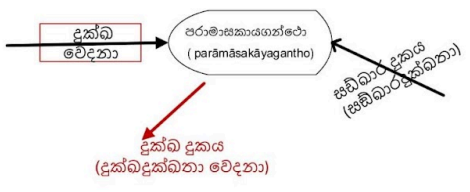
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මෙතෙර යනු සචරුමිච්ච අධ්‍යාත්මිකච්ච ආයතනයන්ට නමකි

දිවයි අනුසය සිදුවන පියවරදී සචරුමිච්ච අධ්‍යාත්මිකච්ච ආයතන නිසා වන ස්පර්ශය ඇතිවේ.

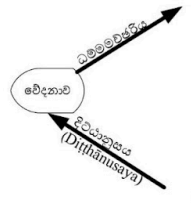


- භත්වන රචුම, 6 වන පියවරදී, දිවයි අනුසය වීමෙන් පසුව ක්ෂේත්‍ර C (සරසවිකප්ප) සහ ක්ෂේත්‍ර 4 (area 4) සසඳා බලයි, පෙරවු සුඛයම පතයි. එයම ඕනි යැයි පවසයි. එය පෙර මෙන් නැති බව පවසයි. මේ නිසා දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට (දුක්ඛදුක්ඛතා වේදනා) පත්වේ.



සටහන : ගත් වෙති පියවරේදී දුක්ඛ වේදනා සහ සධ්ඛාර දුක්ඛතාවය (සධ්ඛාරදුක්ඛතා) යන ධර්මයන් පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුල් වේ

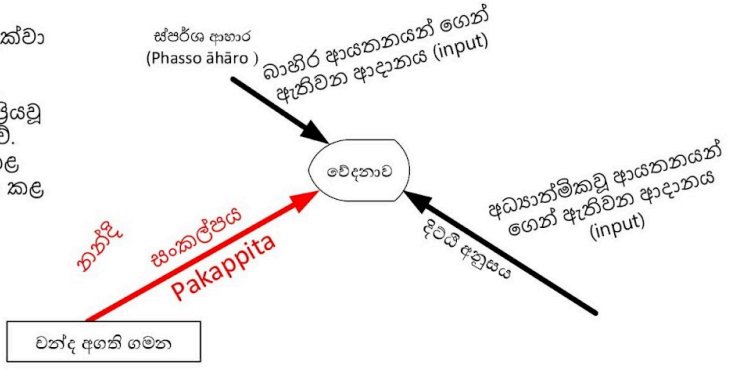
- මෙම අදහස දකුණු පැත්තේ රූප සටහනින් නිරූපනය කරයි. සංස්කාර මගින් වේදනාව උපදවයි, අපි ඒ වේදනාව මගින් දුවවයි.



s The_log_diagrams.pdf - Slide 2

වේදනාව උපදවන 3 වන පාරක් රතු පාචින් දක්වා ඇත.

- සංකප්ප වලට රාග වී නන්දිය ඇතිවී ඇත.
- එම චිත්තයන්ට ඇති ඇල්ම නිසා, නමාට ප්‍රියවූ මනාප වූ පාරේ වේදනාවට පැමිණීම සිදුවේ. මෙය නැවතීමට චිත්ත ඉද්ධිපාදය භාවිතා කළ යුතුය, එමගින් 'මැද කිදීම' - තන්දි රාගය පහ කළ හැකිය.



වීමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් සංස්කාර වලට මානය පහකළ යුතුය. ගොඩට ගැසීම - අස්මිමානය පහකිරීම මෙයයි.

මෙසේ ප්‍රඥාවන්ත වූයේ, ඉද්ධිපාද සහිත වූයේ, සතර සුඛභාගිය ධර්ම භාවිතා කරයි. එනම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය, සතර ඉද්ධිපාද, සප්තබොධ්‍යංගය සහ සබ්බන්තිස්සග්ගය.

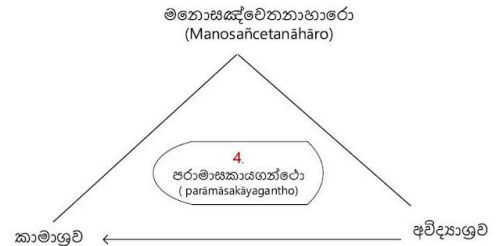
s The_log_diagrams.pdf - Slide 5

- 1) ඉන්ද්‍රිය සංවරය - මිනිසුන්ගේ ගැනීම පහකිරීම.
- 2) සතර ඉද්ධිපාද - සීලබ්බත උපාදානයෙන් වන අනාගත භවය දැඩිව ගැනීම පහ කිරීම - නො මිනිසුන්ගේ ගැනීම පහ කිරීම.
- 3) සජ්ඣානොධ්‍යානය - නිවරණ පහ කිරීම - සුළියක ගැනීම පහ කිරීම.
- 4) සබ්බන්ධිතිය - සියල්ල අත හැරීම - දුස්සීල බව පහ කිරීම - ඇතුළත කුණුවීම පහ කිරීම.

ඉහත 2 වෙනි කාරණය, නො මිනිසුන්ගේ ගැනීම පහ කිරීම, නව දුරටත් මෙතෙහි කරමු.

- මෙහිදී සීලබ්බත උපාදානයෙන් අනාගත භවය දැඩිව ගැනීමෙන් පසුව ඇතිවූ දෙයයි පහකිරීම කරනු ලබන්නේ.
- එනම් රෝදය කරකවා අවසානයේ, දැන් රෝදය කරකැවීම නොකළත් රෝදය කරකැවෙන බව සිදුවේ. එන්න දහරාව ගැලීම නවතා ගැනීමයි අදහස.

- මෙහිදී සිදුවන්නේ කාලයක් යමක් භාවිතා කිරීමෙන් පසුව අපි එක වරම, එම ධර්මතාවය නිසා පළපුරුදු පාරේ යෑමයි. අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් කාම ආශ්‍රව වීමත්, එමගින් සංකල්පනයට ඇති කැමැත්ත (Pakappita [pp. of pakappeti]) මගින් 3 වන පාර හරහා වේදනා වීම සිදුවේ.
- “මහණෙනි, යමක් චේතනය කෙරෙහිද, සැලසුම් කෙරෙහිද (පකප්පෙති), ලද්දකම ඇතිද (අනුසෙති) මෙය විඤ්ඤාණයාගේ පැවැත්මට අරමුණ වේ.
- යඤ්ච, භික්ඛවෙ, චේතනි යඤ්ච පකප්පෙති යඤ්ච අනුසෙති, ආරම්භණමෙතං හොති විඤ්ඤාණස්ස ධීනියා. (SN - නිදාන වර්ගය - චේතනා සූත්‍රය)
- මෙම පාරවල් තුනම නැවැත්විය යුතුයි. එසේ නවත්වන නිසා සතර ඉද්ධිපාද යැයි කියනු ලබයි.



6

s The_log_diagrams.pdf - Slide 6

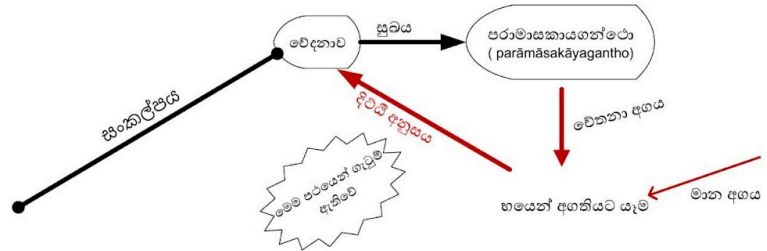
හත්වෙනි වටය දී ධර්මය නිසා චේතනා අගය දීම සිදුවේ.

- භවය පැවැත්වීම සඳහා ඉංජිනේරු විද්‍යාව, පරිගණක විද්‍යාව, වෛද්‍ය විද්‍යාව යන ආදියට අගය දෙනු ලබයි.

අටවෙනි වටය දී පෙර චේතනා නිසා චේතනා අගය දීමත්, මාන අගය දීමත් සිදුවේ. සංස්කාර වලට අගය දී මාන වූ බව සිහි කරන්න. දැන් එම මානයට අගය දීම සිදුවේ.

එහි ප්‍රච්ඡලයක් වශයෙන් ප්‍රපඤ්චයේ ඇති වේ.

- සංකල්පය ලකුණුකර ඇති පාර වඩා කැමැතිවේ.



- රතු පාටින් ලකුණු කර ඇති දිට්ඨි පථය වේදනාව දක්වා පැමිණෙන්නේ ගැටුම් වලට තුඩුදේ. මෙම ධර්මතාවය වටහා ගැනීමෙන් පිරිසුදු මනසක් ඇතිවේ.

11

s KalahaVivivadhaSutta_Diagrams2.pdf - Slide 11

17/07/2020 - සම්මා සංකල්ප භාවනා 1

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 1

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සම්මා සංකල්ප භාවනා 1, නැවතත් කරගෙන ගියා.

මහණෙනි, සම්මා සංකල්පය නම් කවරේ ද? නෙක්ඛම්ම සංකල්පනාව, අව්‍යාපාද සංකල්පනාව, අවිහිංසා සංකල්පනාව යන මේ සම්මා සංකල්පයයි කියනු ලැබේ.

කතමා ව හික්ඛවෙ සම්මා සංකල්පො? නෙක්ඛම්ම සංකල්පො, අව්‍යාපාද සංකල්පො, අවිහිංසා සංකල්පො.

ව්‍යාපාදය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? නොමනාප අරමුණ, දුක්ඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, දුක්ඛ වේදනාව, දොම්නස් සිතිවිලි, දෝමනස්ස පවිචාරය. මේ වන විට වට හතක් ගොස් ඇත. Area A, B, C, D. එතන අපි දන්නවා area A වල සුභ. Area B වල සුඛ. Area C වල දෝමනස්සය. Area D වල සෝකය. ඊට පස්සේ, දැන් area 1, 2 සහ 3 වට තුන සිදු වෙලා area 3 වලට පැමිණ ඇති අවස්ථාව.

රූප, වේදනා, සඤ්ඤා පවතී යයි විශ්වාස කළ නොහැකි බව මෙහි දී වටහා ගන්නේ නම්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යෑම සිදු වෙනවා. කුමක් නිසා ද? හත් වෙනි රවුමේ දී ව්‍යාපාදය ඇති අතර, සාත යයි ගත නොහැකි බව අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් තීරණය කර ඇති නිසා, ථීනමිද්ධය හටගෙන ඇත. මේ නිසා වේතනා සහිත ක්ෂේත්‍ර කොටස මැකී යනවා. මගේ යයි නොගනී.

මෙහි දී කුමක් නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් සාත යයි ගත නොහැකි බව තීරණය කරයි ද යන්න විමසුවා.

මෙහි දී ථීනමිද්ධය ඇති වී ඇති නිසා සැකය ඇත. තව ද, මෙයට කුක්කුච්චය ද බලපායි. අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට යන්න, සැකය මගින් jack එකක් ගහනවා කියලා. එතකොට, කාම ආශ්‍රවයට යෑමට උදව් උපකාර කරන සැකය වැඩි නිසා, ඒ උදව් උපකාරය කියන එක අඩු වෙලා තියෙනවා. කාම ආශ්‍රවයට යන්නේ සුඛ යයි සිතාගෙන ය. සංකල්පයේ එම අගය, එනම් සුඛ යයි සිතා ගත් අගය අඩු වී ඇත.

උදාහරණ වශයෙන් තරුණ පිරිමි ළමයෙකු ඔහුගේ යාළුවන් විසින් හොඳ ලස්සන ගැහැණු ළමයකු පෙන්වමිසි කියාගෙන ගං ඉවුරට එක් කරගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ

මෙතෙර. ගං ඉවුරේ අතින් පැත්තේ, ඒ කියන්නේ එතෙර, ඔහුට ඇතින් වුවත් පෙනෙන්නේ වයසට ගියා වූ කාන්තාවෝයි. මේ නිසා සැකය වැඩිය. සුඛ නොවේ.

මෙහි දී කුක්කුච්චය කෙසේ බලපායි ද? කුමකට මේ යාළුවන් සමඟ මෙහි පැමිණියේ ද යන්න සිතේ පවතී. ඉතින් මෙකේ යහළුවෝ කවරහු ද? රූප, වේදනා සහ සඤ්ඤා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සම්මා සංකල්ප භාවනා 1 First meditation on Right Thought

My immense gratitude to the great Noble council of
Akanitta brahma realm

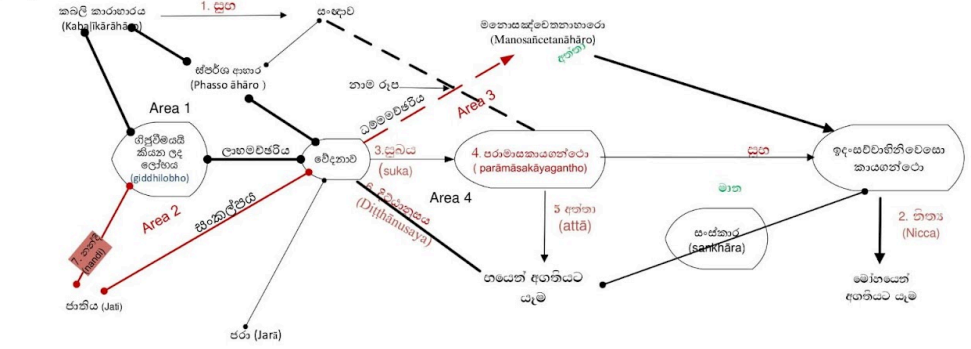
19/01/2014

1

මහණෙනි, සම්මා සංකල්පය නම් කවරේද? තෙන්නුම සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය යන මෙය සමයක් සංකල්පය යයි කියනු ලැබේ.
 කතමො ව, භික්ඛවෙ, සම්මාසඬිකප්පො? තෙක්ඛම්මසඬිකප්පො අව්‍යාපාදසඬිකප්පො අවිහිංසාසඬිකප්පො.

ව්‍යාපාදය කෙසේ ඇති වන්නේද?

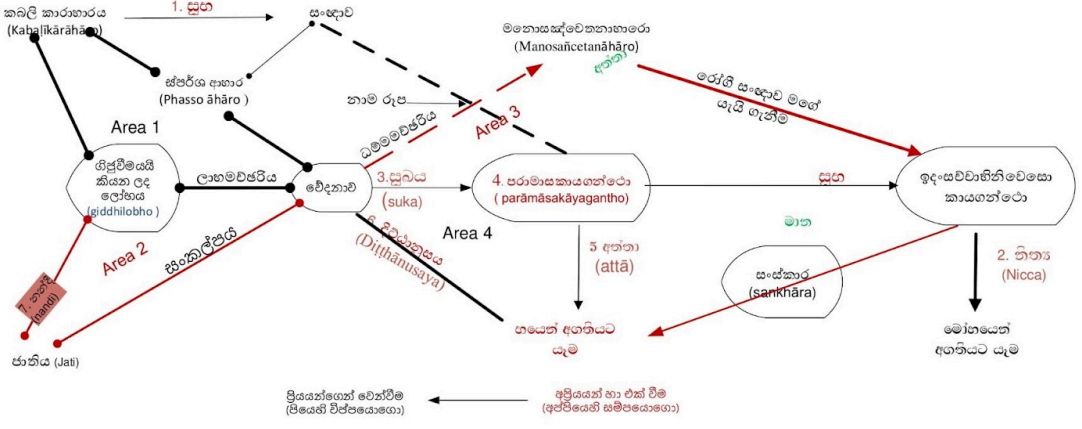
- නොමනාප අරමුණ -> දුක්ඛවෙදනීය වූ ස්පර්ශය -> දුක්ඛ වෙදනාව -> දොමනස් සිත්‍රවිලි (දොමනස්සුප්ඵලාරො)
- මේ වනවිට වට 7 ක් ගොස් ඇත; Area A, B, C, D - වට 4 සහ ඉන් පසුව area 1, 2 සහ 3 - වට 3 සිදුවී area 3 වලට පැමිණ ඇති අවස්ථාව.



- රූප වෙදනා සංඥා පවතී යැයි විස්වාස කල නොහැකි බව මෙහිදී වටහා ගන්නේ නම් ආකීඤ්චඤ්ඤායනනට යෑම සිදුවේ.
- කුමක් නිසාද? 7 වන රවුමේදී ව්‍යාපාදය ඇති අතර, සාන යැයි ගත නොහැකි බව අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් තීරණය කර ඇති නිසා, ඒනම්ද්ධය හට ගෙන ඇත. මේ නිසා වේතනා සහිත ක්ෂේත්‍ර කොටස මැකී යයි. මගේ යැයි නොගනී.

s Sammasankappa bhavana1.pdf - Slide 2

- රෝගී සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් "භයෙන් අගතියට යෑම" දක්වා ගොස් "අප්‍රියයන් හා එක් වීම" (අප්‍රියයෙහි සම්පයෝගො) ඇති වන්නේය.



- අප්‍රියයන් හා එක් වීම සිදුවූ පසු, මෙය ලාභයක්දැයි විමසීම සිදුවේ. සිදුවී ඇත්තේ "ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම" යි.
- සඬිකප්පරාගො පුරිසස්ස කාමො - පුරුෂයාගේ සංකල්ප වශයෙන් උපන්තාවූ රාගය තෙම කාම නම් වේ.
- දැන් සංකල්පයේ තිබුණා වූ ධර්ම අගය (ප්‍රිය වී තිබුණේ සංකල්පයයි) රූපයේ නැති බව දැන ද්වේෂයට යයි.
- මෙසේ ද්වේෂය නිසා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයෝගො) සිදුවේ. එනම් අප්‍රියයන් හා එක් වීමෙන් (අප්‍රියයෙහි සම්පයෝගො) ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයෝගො) සිදුවේ.

s Sammasankappa bhavana1.pdf - Slide 3

24/07/2020 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 2

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සම්මා සංකප්ප භාවනා 2 නැවතත් කරගෙන ගියා.

කතමා ව හික්බවෙ සම්මා සංකප්පො? නෙක්බම්ම සංකප්පො, අව්‍යාපාද සංකප්පො, අච්ඡිංසා සංකප්පො.

ඉතින් මෙතෙන්දි නෙක්බම්මය සිහි කළා. ඒක සදහා පළමුව කාම ධාතුව සිහි කළා. ඒ කාම ධාතු කවර යන්? කාම පටිසංයුක්ත වූ තර්කයක්, විතර්කයක් සංකල්පයක්, අර්ථනයක්, සිත පිහිටු වීමක්, මිච්ඡා සංකල්පයක් වේ ද, මෙය කාම ධාතුව යයි කියනු ලැබේ.

යටින් අවිච්ඡි නිරය හිමි කොට මත්තෙහි පරනිමිමිත වසවර්තී දෙවියන් ඇතුළු කොට, මේ අතරේ මෙහි බැසගෙන සිටින මෙහි ඇතුළු වූ යම් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන කෙනෙක් වේ ද, රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණයක් වේ ද, මේවා කාම ධාතුවයි කියලා කියනවා.

එතකොට ඊළඟට ද්වේෂය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? නොමනාපික අරමුණ, දුක්ඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, දුක්ඛ වේදනාව, දොම්නස් සිතිවිලි, දෝමනස්ස පව්චාරය. වට හයක් යෑමෙන් පසුව area A, B, C, D. වට 1, 2 සිදු වෙලා, 7 වෙන රවුමේ දී, area 3 වන විට ව්‍යාපාදය සිතට ඇතුළත්ව ඇත.

එතකොට මෙතන මේ diagram එකේ ජේනවා මනොසඤ්ඤාවෙනාවෙන් කෙළින් ම මෝහයට ගිහිල්ලා එතැනින්, මෝහ අගතිය ඉඳන් ඒ සංස්කාර, එතැනින් හය අගතියට එන ඒ diagram එක. දැන් මෙතෙන්දි පෙන්නනවා මෙහි දී ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට ඇතුළු වූයේ, පෙර වූ සුභය ම යි. රූපයට පවරන ලද අගය, සංකල්පය විසින් ගෙන ගොස් ඇත. මෝහ අගතිය දක්වා යෑමෙන් පසුව සංස්කාරයන්හි නිත්‍යභාවය ඇති වේ. ඉන් අනතුරුව හය අගතිය කරා ගමන් කිරීම සිදු වෙනවා.

මෙහි දී දුක්ඛ වේදනා සහ, සංස්කාර දුක්ඛතාවය යන ධර්මයන් පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුළත් වෙනවා. ඉතින් එතනත් ඒ diagram එකක් දීලා තියෙනවා. එතකොට area 4 එක, ලකුණු වෙනවා වේදනා පරාමාස හය අගති අර දිට්ඨි අනුසය එහෙම තියෙන. ඒ වාගෙම අපිට ජේනවා ජාති වේදනා අර දුක්ඛ දුක්ඛතා වේදනා තියෙන තැන area C

කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට දැන් area 4 වලට පැමිණිලා. එතන තවමත් මේ හත් වෙනි රවුම නිසා area 4 සම්පූර්ණ වෙලා නෑ. ඒ දිටියි අනුසය වීමෙන් පසුව, area C සරසඬිකප්ප area එක, ඊළඟට area 4 සමඟ සසඳලා බලනවා. පෙර වූ සුබය ම පතනවා. එය ම ඕනෑ යයි පවසනවා. එය පෙර මෙන් නැති බව පවසනවා.

එනම් “ධීතස්ස අඤ්ඤාඵත්තං සංඛත ලක්ඛණං,” පවතින දේ වෙනස් වන්නේ ය. මේ නිසා දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියන එකට පත් වෙනවා. ද්වේෂයෙන් දැවීම සිදු වෙනවා. මෙම රවුමේ දී භය අගතිය දක්වා පැමිණි විට, අප්‍රියයන් හා එක් වීම, අප්‍රියයේ සම්පයෝග වෙන අතර, දුක්ඛ වූ සංස්කාර, සංස්කාර දුක්ඛතාවය පරාමාසයට ඇතුල් වී ද්වේෂයෙන් අගතියට යෑම පළමුව සිදු වෙනවා. මේ නිසා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම, පියෙහි විජ්ජයෝගය, අප්‍රියයන් හා එක් වීමට පෙර ම සිදු වෙනවා.

මෙහි දී සම්මා සංකප්ප භාවනා 1 සහ 2 අතර වෙනස සිහි කළා. සම්මා සංකප්ප භාවනා 1 දී, ව්‍යාපාදය area 3, අප්‍රියයේ සම්පයෝගය පළමුව සිදු වෙනවා. සම්මා සංකප්ප භාවනා 2 දී, ද්වේෂය area 4, ප්‍රියයේ විජ්ජයෝගය පළමුව සිද්ධ වෙනවා.

මෙය forward, backward wave දෙකත් සමඟ බැලුවා. එහි සත්‍ය හොඳින් වැටහුණා. Forward wave පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය. ද්වේෂයෙන් පාණාතිපාතය. අපි පරිදේවයෙන් පටන් ගන්නවා. එසේ නම් පියෙහි විජ්ජයෝගය පළමුව සිදු වී ඇත. Backward wave මිච්ඡා දිටියි අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද සඤ්ඤා. විඤ්ඤාණ ධාරාව A2 සමඟ සම්බන්ධ ධර්මයන් සුභ, නිත්‍ය සොයනවා. කුමක් නිසා ද? ඒවායින් වෙන් වී, අප්‍රිය වූ දේ සමඟ එක් වී ඇති නිසා ය.

යහළුවාගේ උදාහරණයේ දකින්නට ලැබෙන්නේ වයසට ගියා කාන්තාවෝයි. සංකල්පයේ ඇති අගයෝ, රූපයේ නැත.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සම්මා සංකල්ප භාවනා 2

Second meditation on Right Thought

My immense gratitude to the great Noble council of
Akanitta brahma realm

20/01/2014

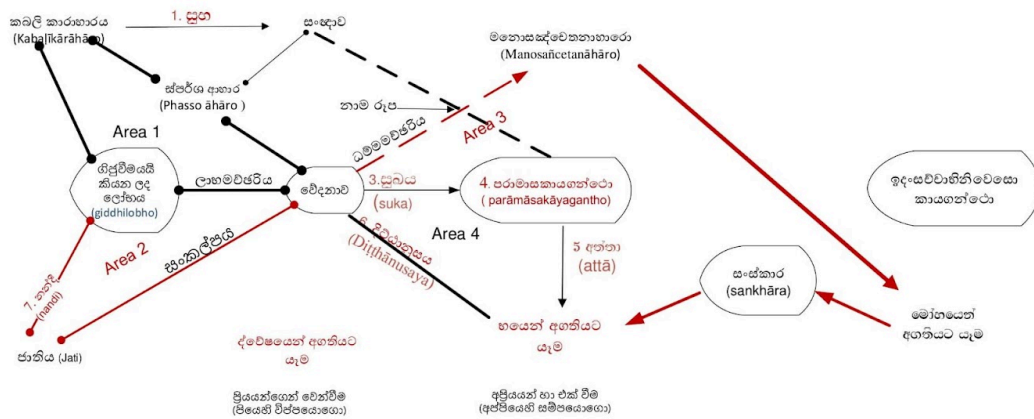
1

s_Sammasankappa_bhavana2.pdf - Slide 1

සම්මා සංකල්පය -නෙත්තමාස සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිභිංසා සංකල්පනාවය.
කතමො ව, භික්ඛවෙ, සම්මාසඤ්ඤාපො? නෙත්තමමසඤ්ඤාපො අව්‍යාපාදසඤ්ඤාපො අවිභිංසාසඤ්ඤාපො

ද්වේෂය කෙසේ ඇති වන්නේද?

- නොමනාප අරමුණ -> දුක්ඛවෙදනීය වූ ස්පර්ශය -> දුක්ඛ වේදනාව -> දොමනස් සිත්තුවිලි (දොමනස්සුපච්චාරො)
- වට 6 ක් යැමෙන් පසුව; Area A, B, C, D ,1, 2 සිදුවී, 7 වන රවුමේදී Area 3 වනවිට ව්‍යාපාදය සිතට ඇතුලත්ව ඇත.

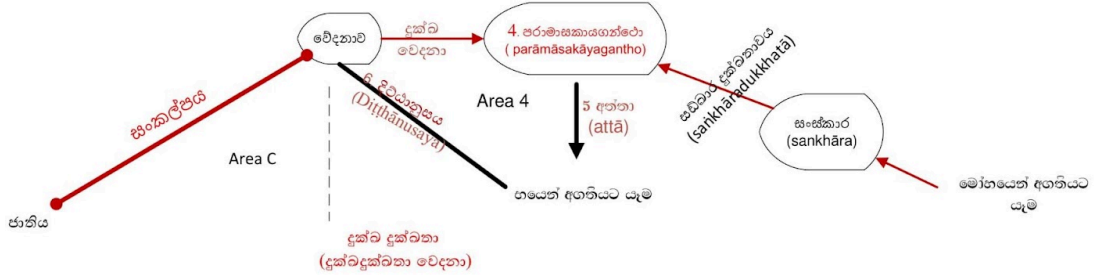


- මෙහිදී ඉදංඝච්චාභිතිවෙස කායගත්ථයට ඇතුල්වූයේ පෙරවූ සුභයමයි. රූපයට පවරන ලද අගය සංකල්පය විසින් ගෙන ගොස් ඇත. මෝහ අගති දක්වා යැමෙන් පසුව සංඝිකාරයන්හි නිත්‍යභාවය ඇතිවේ. ඉන් අනතුරුව භය අගතිය කරා ගමන් කිරීම සිදුවේ.

2

s_Sammasankappa_bhavana2.pdf - Slide 2

මෙහිදී දුක්ඛ වේදනා සහ සඬ්ඛාර දුක්ඛතාවය (සඬ්ඛාරදුක්ඛතා) යන ධර්මයන් පරාමාසකායගත්ඵයට ඇතුල්වේ.



- දැන් Area 4 වලට පැමිණ ඇත (සටහන: තවමත් 7 වන රවුම වන නිසා Area 4 සම්පූර්ණ වී නැත).
- දිට්ඨි අනුසය වීමෙන් පසුව ක්ෂේත්‍ර C (සරසඬ්ඛිකප්ප) සහ ක්ෂේත්‍ර 4 (Area 4) සසඳා බලයි, පෙරවූ සුඛයම පතයි. එයම ඕනි යැයි පවසයි. එය පෙර මෙන් නැති බව පවසයි. එනම්, ධීනස්ස අඤ්ඤාඵත්තං සඬ්ඛිතලක්ඛණං - පවතින දේ වෙනස් වන්නේය, මෙය නිසා දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට (දුක්ඛදුක්ඛතා වේදනා) පත්වේ.
- ද්වේෂයෙන් දැවීම සිදුවේ.
- මෙම රවුමේදී, භය අගති දක්වා පැමිණි විට අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) වන අතර, දුක්ඛවූ සංඝකාර (සඬ්ඛාරදුක්ඛතා) පරාමාසයට ඇතුල්වී **ද්වේෂයෙන් අගතියට යෑම පළමුව සිදුවේ.** මෙය නිසා, **ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම** (පියෙහි විප්පයොගො), අප්‍රියයන් හා එක් වීමට **පෙරම** සිදුවේ.

31/07/2020 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 3

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සම්මා සංකප්ප භාවනා 3 නැවතත් කරගෙන ගියා.

කතමා ව හික්බවෙ සම්මා සංකප්පො? නෙක්බම්ම සංකප්පො, අව්‍යාපාද සංකප්පො, අවිහිංසා සංකප්පො.

අප්‍රියයන් හා එක් වීම, අප්‍රියේහි සම්පයොගය සහ ප්‍රියයන්ගේ වෙන් වීම, පියෙහි විජ්ජයොගය යන දෙකෙන් කුමක් පළමුව ඇති වන්නේ ද?

එතකොට මෙතන සම්මා සංකප්ප භාවනා තුනේ diagram එකක් දීලා තියෙනවා, ඒකේ අපිට ඡේනවා පටයන් දෙකක් ලකුණු කරලා තියෙනවා කියලා. එතකොට ඒ 1 වෙනි පටයේ ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයේ ඉඳන් මෝහ අගතියට ගිහිල්ලා, එතන සංස්කාර. එතකොට ඒ arrow එක දිගට යනවා පරාමාසකායගන්ථයට. එතැනින් එනවා ද්වේෂ අගති ගමන කියන එකට.

එතකොට ඊළඟට, ආපහු ඡේනවා රතු පාටින් පටය 2 ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය සංස්කාර ඒ භය අගතිය කියන එක.

එතකොට ඒ කලු පාටින් ලකුණු කරලා තියෙන 1 වෙනි පටය, ඒක අවිද්‍යාව සමඟ යෑම, වර්තමාන මොහොතේදී සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසගත වන්නේ, ද්වේෂ අගති ගමන හරහා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම පළමුව සිදු වෙනවා. Area T ප්‍රිය වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඕක පැහැදිලි කරලා තියෙනවා ඔය 21/03/2014 දෝමනස්ස භාවනාවේ දී.

ඊළඟට සංකල්ප රාගය මගේ යයි ගෙන ඇත. දැන් සංකල්පයේ තිබුණා වූ ධර්ම අගය, රූපයේ නැති බව දැන, අප්‍රියයන් හා එක් වීම අප්‍රියේහි සම්පයොගයට යනවා.

ඊළඟට රතු පාටින් ලකුණු කරලා ඇති 2 වෙනි පටය, මානය නිසා වන පාර, වර්තමාන මොහොත නොවේ. ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය තුළට ඇදෙයි. මානය නිසා භය අගති ගමන යෑම සිදු වෙනවා. ඉන් අනතුරුව අප්‍රියයන් සහ එක් වීම අප්‍රියේහි සම්පයොගය, පළමුව සිදු වෙනවා. මෙහි දී සම්මා සංකල්ප භාවනා 1 මෙන් මෙතෙහි කළ යුතුයි කියලා ඒකෙ පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.

දැන් මේකේ මේ path 1, ඔකේ ඔය නිත්‍යයි කියන කතාව තියෙනවා. ඒක forward wave එක. මෙහි ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය ඇත. එමගින් අප්‍රියේහි සම්පයොගය වීම, backward wave, සෑදීම කියන එක වෙනවා.

එතකොට forward wave කියන එක තේරුම් ගන්න පහසු වෙනවා පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය, එතකොට පියෙහි විජ්ජයොගය කියන එක.

ඊළඟට path 2 මානය. Backward wave, අප්පියෙහි සම්පයොගයෙන් පටන් ගැනීම වන අතර, ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇති යයි සිතා, එය සොයා යෑම වෙනවා. Forward wave වීම. මෙයට මිච්ඡා දිට්ඨිය, මානය, බලපානවා. ඇයි අප්පියෙහි සම්පයොගය?

සඤ්ඤාවේ ජරා අගය පැවතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය line 5 හරහා පැමිණ අප්පියෙහි සම්පයොගයට මුලින් පැමිණෙනවා. මෙම අතර වාරයේ පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය line 6 හරහා ව්‍යාධියේ සිට සෝකය දක්වා පැමිණ ඇත. ජරා වූ සඤ්ඤාව නැවත ගත හැකි ද? ජරා වූ සඤ්ඤාවට මාන වීමෙන් පලක් ඇති ද? මෙසේ සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සම්මා සංකල්ප භාවනා 3

Third meditation on Right Thought

My immense gratitude to the great Noble council of
Akanitta brahma realm

21/01/2014

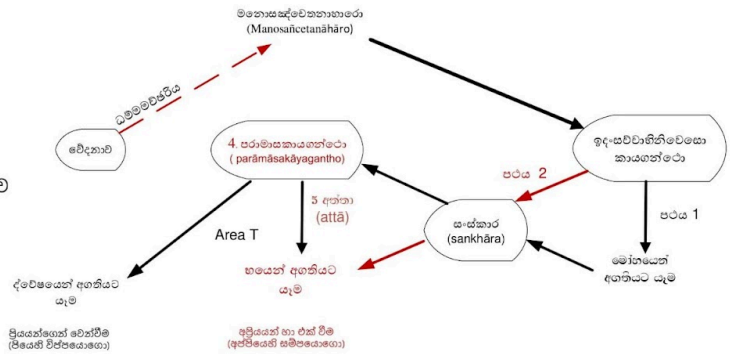
1

සම්මා සංකල්පය - නෛශ්ක්‍රමය සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය.
කතමො ව, හික්ඛවෙ, සම්මාසඬිකප්පො? නෙක්ඛම්මසඬිකප්පො අඛ්‍යාපාදසඬිකප්පො අවිහිංසාසඬිකප්පො

අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) සහ ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයොගො) යන දෙකින් කුමක් පළමුව ඇතිවන්නේද?

කළු පාවිත් ලකුණු කර ඇති 1 වන පථය - අවිද්‍යාව සමඟ යෑම.

- වර්තමාන මොහොතේදී, සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාස ගතවන්නේ, ද්වේෂ අගති ගමන හරහා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම පළමුව සිදුවේ.
- ක්ෂේත්‍ර T (Area T) ප්‍රියවී ඇත.
- සංකල්ප රාගය මගේ යැයි ගෙන ඇත.
- දැන් සංකල්පයේ තිබුණාටු ධර්ම අගය රූපයේ නැති බව දැන අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) ට යයි.



- රතු පාවිත් ලකුණු කර ඇති 2 වන පථය, මාතය නිසා වන පාර. වර්තමාන මොහොත නොවේ.
- ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය, පරාමාස කායගන්ථය තුලට ඇදේ.
- මාතය නිසා හය අගති ගමන යෑම සිදුවේ. ඉන් අනතුරුව අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) පළමුව සිදුවේ. මෙහිදී, සම්මා සංකල්ප භාවනා 1 මෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය.

07/08/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

31/07/2020 සම්මා සංකප්ප 3 භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා.

සම්මා සංකප්ප 1 රවුම හත සම්පූර්ණයි. ව්‍යාපාදය. සම්මා සංකප්ප 2 රවුම හත සම්පූර්ණ නැත. ද්වේෂය. බුදුපියා විමසුවා. විඤ්ඤාණය පැත්තෙන් බැලුවා ම වට හය. ඒ කියන්නේ 6.4. පසුව ද්වේෂය පළමුව ඇති වෙනවා. ව්‍යාපාදය දෙවනුව. ඒ කියන්නේ 7.4 න් පසු. මෙත්තා සුත්‍රයේ බ්‍යාචාරාසනා පටිස සඤ්ඤා. මරණයේ sample එක, ඒක දැකලා ද්වේෂය. ඊට පස්සේ පටිසය.

එතකොට, වට අටට තව හයක් එකතු කරලා දාහතර ලෙස සම්මා සංකප්ප භාවනා 2 බැලීමෙන් මේක වටහා ගැනීමට පහසු වෙනවා. අපි දන්නවා මේ සම්මා සංකප්ප භාවනා තුනේ දාලා තියෙනවා diagram එකක්. අර පටය 1 පටය 2 කියලා එහෙම පෙන්නා දීලා තියෙනවා.

එතකොට ඒ පටය එකේ බැලුවොත් එහෙම අපිට ඡේතවා, කලු පාට පටය තියෙනවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝහ අගතිය, එතනට සංස්කාර කියන එකට එනවා. සංස්කාරයන්ගේ ඉතින් නිත්‍යභාවය, ආන්ත පරාමාසකායගන්ථයට ගිහිල්ලා ද්වේෂ අගතියට යනවා. පියෙහි විජ්ජයොගය කියන එක ඇති වෙනවා කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් ඔතන අපිට බලන්න පුළුවන් මෙතන මේ පාණානිපාත කියන එක ලියාගත්තොත් සංස්කාරය තියන තැන, මේ forward wave එක. රූපය හා සම්බන්ධ වෙනවා කියන එකත් ඡේතවා.

ඉතින් මේ භාවනාව 6.4 පළමු වෙනි රවුම වශයෙන් සලකලා, path 1, area T වල ප්‍රිය වීම සමඟ මෙනෙහි කරන්නේ සිත නතර වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ආකිඤ්චන සමාපත්තිය ඇති වෙනවා. Area T අපි දන්නවා දෝෂ අගති පරාමාස හය අගති. එතකොට ඒකේ අතින් පැත්ත reflection එක ගත්තොත්, උඩ තියෙනවා චේතනා විඤ්ඤාණ පරාමාස කියන එක.

ඉතින් ඕකේ පෙන්නනවා මේ මගේ චේතනාවන් මුදුන් පත් වන්නේ දැ යි විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගැනීමට කැමැත්ත. මේ නිසා තමයි මේ විත්ත සංස්කාර

නිත්‍යභාවයට පත් කරගෙන සිටින්නේ කියන එක. මෙය 6.4 advanced 2, program එකත් එක්ක බලන්න පුළුවන්.

බුදුපියා පැවසුවා, එකක් හැරුණ කොට, සියලු කාරණා යෙදෙනවා කියලා. නොයෙදෙන කාරණාව වටවලට දී ඇති number එක.

මේක පළවන රවුම 6.4 එක වශයෙන් බැලුවා. එතකොට මහත්තයා මිය ගිය නමුත් ඉදිආප්ප මිරිකලා හෝ දරුවාට උගන්වන්නේ දරුවා දොස්තර කෙනෙක් වෙයි යන මගේ චේතනාවන් මුදුන්පත් වන්නේ දැ යි විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගැනීමට ඇති කැමැත්ත.

6.4 ධර්ම කාරණා, නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවා පැමිණීම, දොළඳුක කාරණා සමඟ විමසිය යුතුයි. දොළඳුක තමා ජීවත් වීම සහ දරුවා ජීවත් වීම. තමා ජීවත් වීම 5.5 දී වූ අත්තා පැවැත්වීම. එය නිත්‍ය වී ඇත. දරුවා ජීවත් වීම මගේ චේතනාවන් මුදුන්පත් වන්නේ දැ යි විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගැනීමට ඇති කැමැත්ත.

ඉතින් මෙතැන දී අපිට ඡේතනා, මේ උඩ නාමරූප පල්ලෙහාට ඉරක් ඇන්දොත් සෝකය. ඉතින් මෙතනින් උඩින් වමට හෝ දකුණට, පහළින් වමට හෝ දකුණට යෑමක් සිදු නොවේ. සිත ප්‍රභාස්වර වෙලා නතර වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

තවත් කාරණා දෙකක් වැටහුණා. සම්මා සංකප්ප භාවනා 1 දී 7.7 සංස්කාර ජරා. හත රවුම සම්පූර්ණයි. ව්‍යාපාදය. අපි දන්නවා අභිජ්ඣා ඇත්තේ, ජරාවට පත් වූ බව දන්නේ ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා.

මෙහි දී සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය වන්නේ, සංස්කාර ජරා නිසා ව්‍යාපාදය වන්නේ ය. සිත පුදුමාකාර විදිහට විශාල වෙනවා මේ අවස්ථාවේ දී.

මෙය සිදු වන්නේ 8.2 දී බව බුදුපියා පැවසුවා. Step 2 අපි දන්නවා නිත්‍යයි. දැන් අපිට තේරෙනවා ව්‍යාපන්න විත්තා පදුට්ඨමනසඤ්ඤා කියන එක හොඳින් වැටහෙනවා. 8.2 දී ස්පර්ශය සමඟ align වී ඇත. Advanced 2 program එකේ දී අපි ඉගෙන ගන්න.

ඊළඟට සම්මා සංකප්ප භාවනා 2 දී area 4, 7.3 කොසප්පය. අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි ඇත්තේ රෝගී වූ බව දන්නේ ද්වේෂය ඇති වේ. මෙහි දී වට 7.4 වන අවස්ථාව වශයෙන් සැලකිය යුතුයි. ඒ කියන්නේ වට අටට තව වට 7යි steps 4යි වශයෙන් ගැනීමෙන් සිතා ගැනීමට පහසු වෙනවා. ඒ උණත් වට අට අපි කරකවා අවසාන බැවින් 7.4 වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ අට සඳහන් කිරීමෙන් තොරව. එසේ නම් අපි ද්වේෂයෙන් ව්‍යාපාදයටත්, ව්‍යාපාදයෙන් ද්වේෂයටත් යන බව වැටහෙනවා. ඒ විඤ්ඤාණය ඉන්නේ බොහොම තරහකින්.

පෝතලිය සූත්‍රයේ ද්වේෂයෙන්, ව්‍යාපාදයෙන් සිටින බල්ලා මස් කට්ට වැනි රූපයක් නිසා දුවනවා. එනම් විඤ්ඤාණයේ ඇති ද්වේෂ සහගත ස්වභාවය රූපයක් මගින් මකා ගැනීම, තථාගතයන් වහන්සේ මෙයයි අදහස් කර ඇත්තේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේක කරලා repair කරනකොට වැටහුණා හැම විත්ත වෛතසිකයක් ම දුකයි කියන එක.

සම්මා සංකල්පය -නෛෂ්ක්‍රමය සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය, කතමො ව, භික්ඛවෙ, සම්මාසඬිකප්පො? තෙක්ඛම්මසඬිකප්පො අඛ්‍යාපාදසඬිකප්පො අවිහිංසාසඬිකප්පො

අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) සහ ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයොගො) යන දෙකින් කුමක් පළමුව ඇතිවන්නේද?

කළු පාටින් ලකුණු කර ඇති 1 වන පථය - අවිද්‍යාව සමග යෑම

- වර්තමාන මොහොතේදී, සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාස ගතවන්නේ, ද්වේෂ අගති ගමන හරහා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම පළමුව සිදුවේ.
- ක්ෂේත්‍ර T (Area T) ප්‍රියවී ඇත.
- සංකල්ප රාගය මගේ යැයි ගෙන ඇත.
- දැන් සංකල්පයේ තිබුණාට ධර්ම අගය රූපයේ නැති බව දැන අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) ට යයි.

- රතු පාටින් ලකුණු කර ඇති 2 වන පථය, මානස නිසා වන පාර. වර්තමාන මොහොත නොවේ.
- ඉදංසවචාහිනිවෙස කායගන්ථය, පරාමාස කායගන්ථය තුලට ඇදේ.
- මානස නිසා හය අගති ගමන යෑම සිදුවේ. ඉන් අනතුරුව අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) පළමුව සිදුවේ. මෙහිදී, සම්මා සංකල්ප භාවනා 1 මෙන් මෙතෙහි කළ යුතුය.

2

14/08/2020 - මාන

Māna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සම්මා සංකප්ප භාවනා 1 දී සාකච්ඡා කළා, ව්‍යාපාදය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? නොමනාප අරමුණ, දුක්ඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, දුක්ඛ වේදනාව, දොම්නස් සිතුවිලි, දොම්නස්ස පව්වාරය. මේ වන විට වට හතක් ගොස් ඇත. Area A, B, C, D වට 4 සහ ඉන් පසුව area 1, 2, සහ 3. වට 3 සිදු වී area 3 වලට පැමිණ ඇති අවස්ථාව.

අද භාවනාවේදී area 3 වලට පැමිණ ඇති යයි පැවසුවේ කුමක් නිසා ද? යන්න සිහි කළා. 7.4 ද්වේෂ සහිතව නාමරූප, පරාමාසගත වීම සමඟ ආරම්භ වන නිසා, area 3 යයි පවසනවා.

ඉතින් මෙතන diagram එකක් එනවා, නාමරූප ඉඳන් පරාමාසගත වෙනවා. එතන 7.4 ද්වේෂ සහගතව නාමරූප පරාමාසගත වීම. පරාමාස ඉඳන් භය ගතියට 7.5 අත්තා. භය ගතියෙන් වේදනාවට 7.6. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා, වම් පැත්තේ පල්ලෙහා 7.7 නන්දිය. එතකොට 8.1 ධම්මමච්ඡරිය, වේදනාවේ ඉඳන් මනෝසංස්ථාපනා ආභාරයට.

අන්න ඒක රහතන් වහන්සේ පෙන්වනවා, ඒක ලියන්න කියලා, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට 8.1 මාන වශයෙන්. ඊට පස්සේ, 8.2 නිත්‍යයි කියලා ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝහ අගතියට යන එක.

එතකොට දැන් අපිට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට යන එක පථය 2 කියන එක තියෙනවා.

මෙහි දී 7.4 හොඳින් විමසා බැලිය යුතුයි. 07/08/2020 නිබ්බාන භාවනාවේ දී area 4 සම්මා සංකප්ප භාවනා 2 සාකච්ඡා කළ අවස්ථාවේ දී 7-3, කොසප්පය. එතකොට මෙතන මේ 7-3 කියලා කියන්නේ මේ තයොධම්ම සූත්‍රයේ numbers කියන එක. රවුම් වශයෙන් බැලුවොත් රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා මේ හත් වෙනි රවුම 2 වෙනි පියවර වෙනකොට ඒ කොසප්පය කියන එක.

එතකොට අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි ඇත්තේ, රෝගී වූ බව දන්නේ ද්වේෂය ඇති වෙනවා. මෙහි දී වට 7.4, වට 7යි step 4යි වන අවස්ථාව වශයෙන් සැලකිය යුතුයි යනුවෙන් සාකච්ඡා කළා.

21/03/2016 නිරෝධ භාවනාව. ඒකෙදි නාමරූප පරාමාසගත වන්නේ, II අකුරේ ධර්මය මෙන් අභිජ්ඣාව සනාථ කිරීම මගින්, විඤ්ඤාණය නැවත සෑදේ. එමගින් චේතනාව පවත්වයි. දැන් “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.”

එතකොට අපිට diagram එක වගේ ජේතවා රූපය, සඤ්ඤාව, ස්පර්ශය, වේදනා, පහළින් හය අගනි, අර දිව්ඨි අනුසය පාර. එතකොට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් ස්පර්ශයට ස්පර්ශයෙන් රූපයට. එතකොට මෙතන මේ සඤ්ඤා, වේදනා, එතන නාමරූප. විඤ්ඤාණය මගින් මෙම ධර්මයන් හඳුනා ගන්නවා. විඤ්ඤාණය නැවත සෑදේයි කියන මේ අර්ථය. එතකොට විඤ්ඤාණය ඉපදීම සමඟ ස්පර්ශය නිසා වූ සඤ්ඤා, වේදනා ධර්මයන් හඳුනා ගන්නවා.

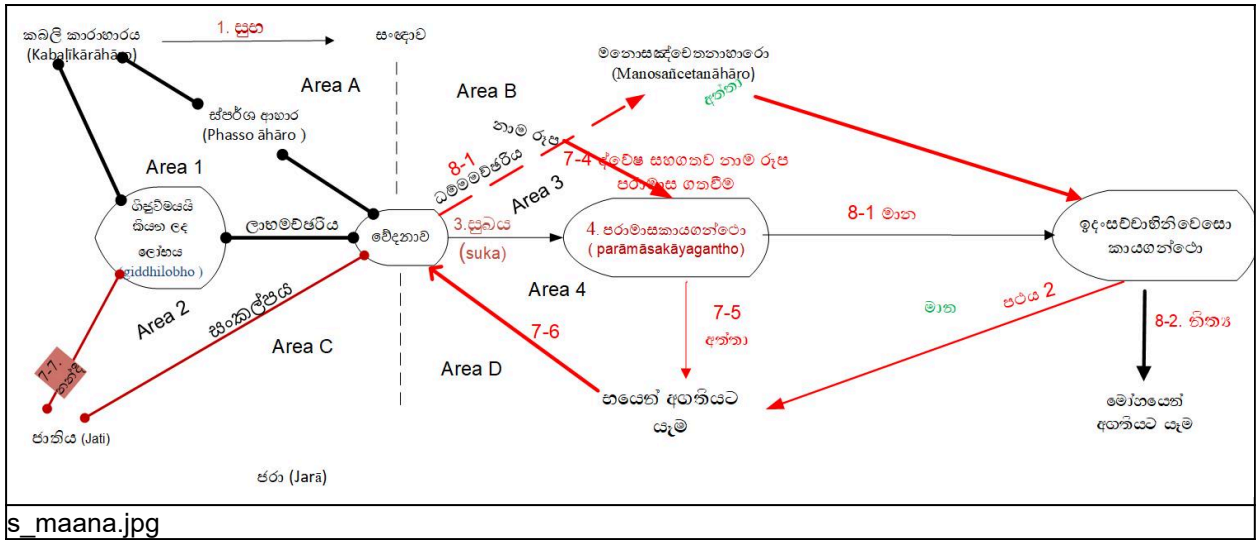
උදාහරණ වශයෙන් පුද්ගලයකු තව කෙනෙකුට හඳුන්වා දෙන විට, ඔහු පවසන්නේ, “ආ මේ අයව මම හොඳට දන්නවා” කියලා මාන වන්නේ, අන්න ඒ ආකාරයට, විඤ්ඤාණය ඉපදීම සමඟ ස්පර්ශය නිසා වූ සඤ්ඤා, වේදනා, චේතනා වැනි ධර්මයන්, විඤ්ඤාණය විසින් මානය සහිතව හඳුනා ගන්නවා. Area 4 වල දී 6.4, අපි දන්නවා වේදනා, පරාමාස, සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා.

මෙහි දී මෝහය සහිත වූ සංස්කාර නිත්‍යභාවය පරාමාසගත වීම සහ 5.4, 6.4 දෝමනස්සය ක්‍රියාත්මක වීම 18/01/2015 භාවනාවේදී ඕක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒක වැදගත් වෙනවා.

5.4 දී මිය ගියා වූ වේදනාව අත්තා විය. 5.5 තමයි ඒ අත්තා වෙන එක. දැන් දෝමනස්සය ක්‍රියාත්මකයි යන්න වැටහෙනවා. 5.4 දී දෝමනස්සය අත්තා කර ගත් අපි එය සඳහා එනම් මිය ගියා වූ වේදනාව සඳහා විත්ත සංස්කාර හඳුනවා. දැන් අපිට ජේතවා, නාමරූප පරාමාසගත වීම 7.4 ද්වේෂ සහගත වූ නාමරූප පරාමාසගත වීම. ඊළඟට අපිට ජේතවා පහළින්, පරාමාසයට දකුණු පැත්තෙන්, මේ විත්ත සංස්කාර. එතකොට එතන 6.4, ඒ පැත්තෙන් පරාමාසගත වීම.

එතකොට මේ පරාමාසය දක්ෂිණාවර්ත ව clockwise භ්‍රමණය 7.4 දී සිදු වෙනවා. පරාමාසය ජීවිත ඉන්ද්‍රියට සවි කර නොසිතිය යුතුයි. ඒ කියන්නේ wheel දෙකක්. ඒ දෙක disjoint කියලා අපි සලකන්න ඕනෑ. Hub එක ලෙස සිතිය යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s_maana.jpg

21/08/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

චිත්තමුද්‍රතා භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට සුඛ වේදනාවන් අත්තා යයි පරාමාසගත වන්නේ, එමගින් පරාමාස සිට චේතනාව දක්වා, අත්තා නිසා චේතනාවන් ගොඩ නැංවීමක් සිදු වෙනවා. මෙම ක්‍රියාවලිය මගින් දැන් නිත්‍ය යයි යන සංකල්පය ඇති වෙනවා.

එතකොට මේකේ මේ diagram එකේ තියෙනවා 5 වෙනි විරිය මනෝසංකල්පවේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා ලකුණු කරලා තියෙනවා. 6 වෙනි සතිය ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඒ විඤ්ඤාණ ආභාරය දක්වා එතන ලකුණු කරලා තියෙනවා. උඩින් මනෝසංකල්පවේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාරයට දැන් නිත්‍යයි කියලා එනවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාරයට පෙර නිත්‍ය කියන එක එනවා.

එතකොට ඒ 5 වෙනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති විරිය මගින්, සියුම් සංස්කාරයන් ඉවත් කිරීම, විමුක්ති ඥාන දස්සන සටහනේ දී සාකච්ඡා කරලා තිබෙනවා. ඉතිරි වී ඇති සංස්කාරයන් කොපමණ කාලයක් පවතී ද? එය නොපවතී. මෙය මනා කොට වටහා ගන්නේ, එනම් පෙර සහ දැන් සංස්කාරයන් නොපවතින බව යන්න තේරුම් ගෙන විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැන සතිමක් වීම, 6 වෙනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති සතිය මගින් සිදු කරනවා.

මේ වන විට සංස්කාරවල ගැමීම නැති වීම නිසා විඤ්ඤාණ ධාරාව, මුහුදේ රැල්ල බිඳී වැටෙන්නේ යම් සේක් ද, එසේ බිඳී වැටෙන බව පෙනෙනවා. එවැනි සංස්කාරයන් මගින් උපදවන විඤ්ඤාණය ඉතා කුඩා කාලයක් පවතින බව වටහා ගන්නේ, නොපවතින්නා වූ විඤ්ඤාණයට ඇති කැමැත්ත බැස යන්නේ, එවිට පවතින්නා වූ නිර්වාණයට කැමැත්ත ඡන්ද සමාධිය ඇති වෙයි.

මෙම කුසල ධර්මය චිත්ත මාදුත්වය යන චෛතසිකය වේ යනුවෙන් අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් මේකේ අපිට පෙනෙනවා උඩ චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය වෙන විට, පහළ අපි ජරාවේ ඉඳන් ජාතිය දක්වා යනවා කියලා. ඉතින් මෙතන diagram එකක් වශයෙන් එනවා, ඒ චේතනා පරාමාස එතනින් පහළ ව්‍යාධිය, අපි 4.3 කියලා ලකුණු කරනවා ව්‍යාධිය, ඊට පස්සේ අප්‍රියේහි සම්පයෝගය 4.6. එතකොට ඊළඟට සෝකය කියන එක තියෙනවා. ඒ අප්‍රියේහි සම්පයෝගයේ ඉඳන් ඒ ජරාව දක්වා රේඛාවේ.

ඉතින් ඔතන අපි දන්නවා, මේ පවතිනවා කියලා ව්‍යාධිය ඉඳන් සෝකයට. එතකොට අර line 5 එකේ ඉඳන් ආපු එක. ව්‍යාධිය ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්පයෝගය, අප්‍රියේහි සම්පයෝගය ඉඳන් සෝකය දක්වා පැවතිය හැකියි කියලා එනවා. ඉතින් මෙතැනින් අපි යන්නේ ජරාවට.

ඉතින් අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා ඔය එක භාවනාවක, ඔය 10/11/2019 භාවනාවේ, ඔය ජරාව කියන තැන පස් වෙනි ධ්‍යානය, ඊට පස්සේ ජාතිය තියන තැන හතර වෙනි ධ්‍යානය, වගයෙන් අපි බලලා තියෙනවා. අපිට ජේනවා මේ ජරාවේ ඉඳන් ජාතියට එන ක්‍රියාවලිය, සෝකය හරහා සිද්ධ වෙනවා කියලා.

එතකොට ඔය සෝකයට “සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය” කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට මේ සෝකය හරහා සිදු වුණා ම, විඤ්ඤාණය දුක බව දැනගෙන තියෙනවා, මේ අවස්ථාවේදී. මෙම සෝකයට තුඩු දෙන්නා වූ, රූපයෙන් ඉවත් වී ආකාසානඤ්චායතන වැනි ධර්මතාවයකින් සහිතව වාසය කළත්, එහි පැවැත්මක් නොවන බව විත්ත මෘදුත්වය මගින් වටහා ගන්නේ, එම රූප වේදනා කෙරෙහි උපෙක්ඛාව පැවැත්ම හැර, අන් කිසිවක් නොවන බව 6 සතිය මගින් වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියන එක තියෙනවා. ඒක තමයි මේ භාවනාව.

මේකේ අර පස් වෙනි ධ්‍යානය, හතර වෙනි ධ්‍යානයට යන එක ආදී වගයෙන්, එහෙම බැලීම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඉතින් මේ භාවනාවේදී, කෙනෙකුට මේකේ මේ තොණ්ඩුව කියන එක සිහි වෙනවා නම්, ඔය ජරා කියන එක අපිට ආවාට පස්සේ, ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනවා. එතකොට මේකට මේ 4 වෙනි විරිය, රූප ස්පර්ශ නොවීම කියන එක සිහියේ තියෙන්න ඕනෑ.

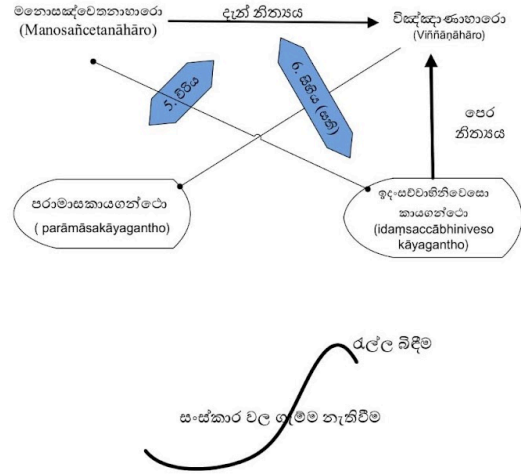
ඒ වාගේ ම අපිට ජේනවා, මේ චේතනා විඤ්ඤාණ කියන එක අපි 1 කියලා ලකුණු කළොත්, ඊළඟට මේ ජරාව ඉඳන් ජාතියට යන එක අපි A කියලා ලකුණු කළොත්, 1 සහ A, මෙහි order එකක් නැතෙයි කියන එක ජේනවා. කුමක් පළමුව ද යන්න, ඒක එක එක පුද්ගලයාගේ තීරණයක්.

උදාහරණ වශයෙන් යමෙක් පස් වෙනි ධ්‍යානයෙන් වැටෙන්නේ හතර වෙනි ධ්‍යානය වූයේ, මෙය මට සුදුසු යයි, එහි බැස ගැනීම වන්නේ, විඤ්ඤාණය එහි බැස ගැනීම දෙවනුව සිදු විය හැක. යමෙක් පස් වෙනි ධ්‍යානයේ ඉඳන් හය වෙනි ධ්‍යානයට යා යුතු යයි සිතන්නේ, එතකොට පළවෙනි කාරණය පළමුව. ඒ කියන්නේ චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය පළමුව, ඊළඟට A ඒ කියන්නේ ජරාව ඉඳන් ජාතියට යන එක දෙවනුව විය හැකි ය. මේ දෙක එක විට වෙන අවස්ථාවනුත් ඇති යයි කියන එක රහතන් වහන්සේ කීව්වා.

ඒක තමයි භාවනාව වශයෙන් තියෙන්නේ.

චිත්තමෘදුත්වය- cittamudutā

- සුඛ වේදනාවන් අත්තා යැයි පරාමාස ගතවන්නේ, එමගින් පරාමාස සිට වේතනාව දක්වා අත්තා නිසා වේතනාවන් ගොඩ නැංවීමක් සිදුවේ. මෙම ක්‍රියාවලිය මගින් "දැන් නිත්‍යය" යන සංකල්පය ඇතිවේ.
- 5 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති විරිය මගින් සියුම් සංස්කාරයන් ඉවත්කිරීම විමුක්තිඤාණ දස්සන සටහනේදී සාකච්ඡා කර ඇත. ඉතිරිවී ඇති සංස්කාරයන් කොපමණ කාලයක් පවතීද? එය නොපවතී. මෙය මනාකොට වටහා ගන්නේ, එනම් පෙර සහ දැන් සංස්කාරයන් නොපවතින බව යන්න තේරුම් ගෙන විඤ්ඤාණ දහරාව ගැන සතිමන් වීම 6 වෙනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති සතිය මගින් සිදු කරයි.
- මේ වනවිට සංස්කාර වල ගැමීම නැතිවීම නිසා විඤ්ඤාණ දහරාව, මුහුදේ රැල්ල බිඳී වැටෙන්නේ යම්සේක් ද එසේ බිඳී වැටෙන බව පෙනේ.



- එවැනි සංස්කාරයන් මගින් උපදවන විඤ්ඤාණය ඉතා කුඩා කාලයක් පවතින බව වටහා ගන්නේ, නොපවතින්නාවූ විඤ්ඤාණයට ඇති කැමැත්ත බැස යන්නේය. එවිට පවතින්නාවූ නිර්වාණයට කැමැත්ත, වන්ද සමාධිය, ඇතිවේ. මෙම කුසල ධර්මය චිත්තමෘදුත්වය (cittamudutā) යන වේතනිකය වේ.
- චිත්තමෘදුත්වය ඇතිවන්නේ චිත්තයේ නම්‍යතාවය ඇත. එමගින් තමහය ඉවත්කරයි.

28/08/2020 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති

Ākiñcañña Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

21/08/2020 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. පළමුව විමුක්ති ඥාන දස්සන diagram එකේ 1 සතිය හොඳින් මෙනෙහි කළා. 1 සතිය මගින් පැවතිය හැකි ය යන්න ඉවත් කිරීම. එතකොට රූපයත් රූපය නිසා පැවතීම කළ නොහැක. රූපයට ජරා, මරණ ඇත. මෙතන ව්‍යාධිය, මරණය දක්වා හොඳට සිහි කරන්න ඕනෑ. වේදනාවත් වේදනාව නිසා පැවතීමක් කළ නොහැක. වේදනාවට ජරා, මරණ ඇත. සඤ්ඤාවත් සඤ්ඤාව නිසා පැවතීමක් කළ නොහැක. සඤ්ඤාවට ජරා, මරණ ඇත. අත්තා සහ අත්තා නිසා පැවතීමක් කළ නොහැක. අත්තා යන්න සාදන සඤ්ඤාව නැති වන විට අත්තා නැති වේ. 4 වෙනි විරිය දක්වා පැමිණියා. සම්මා ඥානයේ උපකාර ඇතිව රූප ස්පර්ශ ඉවත් කිරීම. මෙහි දී 14/08/2020 මාන භාවනාවේ 7.4 සිහි කරන්න යයි, බුදුපියා පැවසුවා.

ඒ භාවනාවේදී නාමරූප පරාමාස වන්නේ TT අකුරේ ධර්මය මෙන් අභිජ්ඣාව සනාථ කිරීම මගින් විඤ්ඤාණය නැවත සෑදේ. එමගින් චේතනාව පවත්වයි. දැන් “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.”

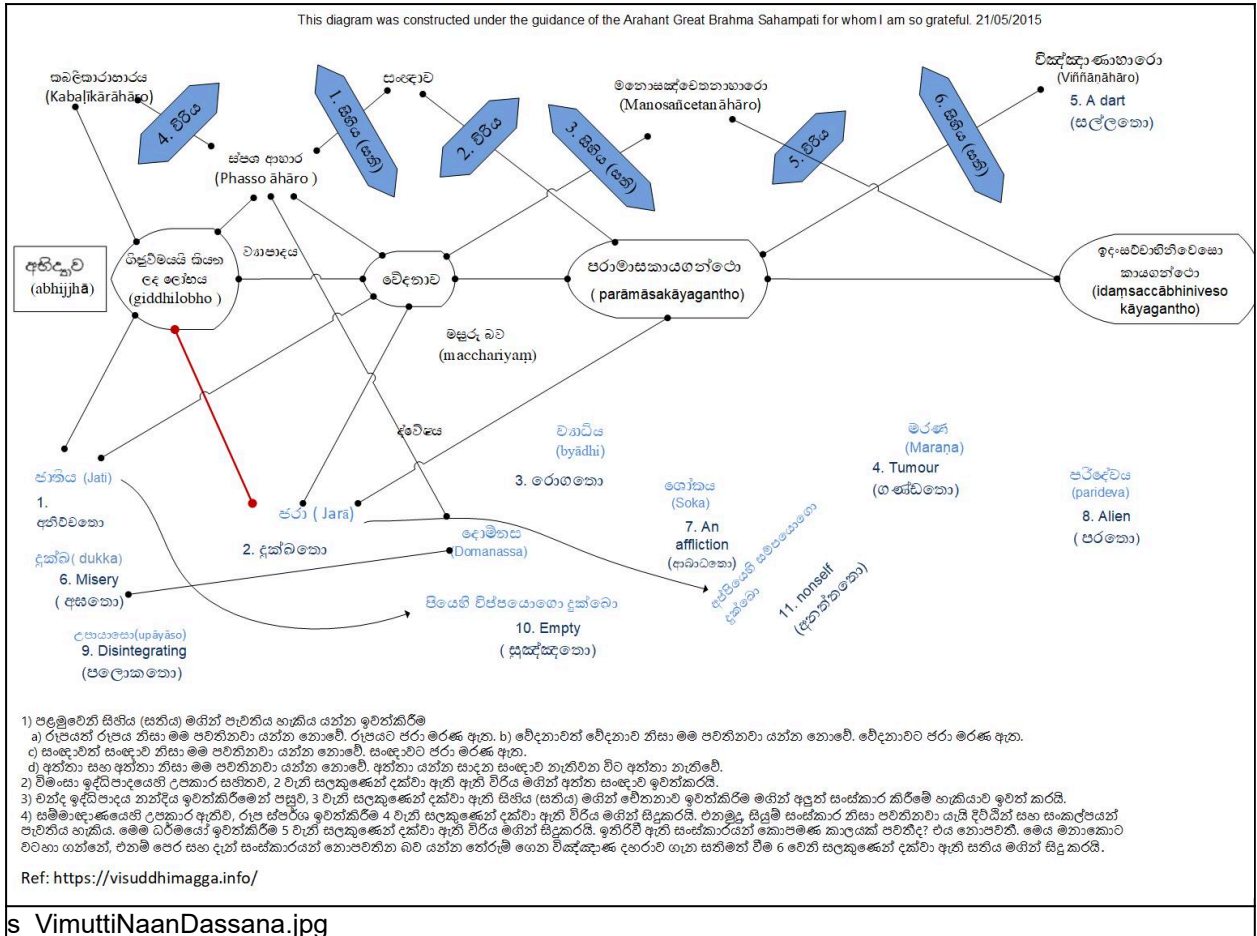
එතකොට අපි දන්නවා ඔතන diagram එක. අර දිට්ඨි අනුසය තියෙනවා. සඤ්ඤාවෙන් ස්පර්ශයට ස්පර්ශයෙන් රූපයට. එතකොට සඤ්ඤා වේදනා නාමරූප. විඤ්ඤාණය මගින් මෙම ධර්මයන් හඳුනා ගන්නවා. එතකොට විඤ්ඤාණය නැවත සෑදේ ය යනු මෙහි අර්ථයයි. විඤ්ඤාණය ඉපදීම සමඟ ස්පර්ශය නිසා වූ, සඤ්ඤා වේදනා ධර්මයන් හඳුනා ගන්නවා.

මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ ධර්ම කාරණාවට සිත යොමු වුණා. ඇස නිසා ද, රූපය නිසා ද වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදී. ඒ තුන එක් වීමෙන් ස්පර්ශය වේ. ස්පර්ශය හේතු කොටගෙන වේදනාව වෙයි. යම් අරමුණක් වේදනාවෙන් විඳී ද, එම අරමුණ ම සඤ්ඤාවෙන් හඳුනයි. යම් අරමුණක් හඳුනයි ද, එම අරමුණ ම විතක්කයෙන් කල්පනා කරයි. යම් අරමුණක් විතර්කයෙන් කල්පනා කරයි ද, එම අරමුණ ම මුල් කාරණය කොට පපඤ්ච ධර්මයෝ අතීත, අනාගත, වර්තමාන වූ ඇසින් බලා දත යුතු, රූපයන් කෙරෙහි පුරුෂයා යටත් කරත්.

මේ හඳුනා ගන්නේ ධාතු. සංස්කාරවල ගැමීම නැති වී රූප බිඳී කඩා වැටෙන විඤ්ඤාණ ධාරාව මගින් හඳුනා ගන්නේ, මේ ධාතු යයි සිහි වන්නේ ආකිඤ්චන

විමුක්තිය ඇති විය. බොහෝ වෙලාවක් එහි සිටියා. මෙහි දී සංස්කාර මගින් උපදවන විඤ්ඤාණය ඉතා කුඩා කාලයක් පවතින බව වටහා ගන්නේ, නොපවතින්නා වූ විඤ්ඤාණයට ඇති කැමැත්ත බැස යන්නේ ය. එවිට පවතින්නා වූ නිර්වාණයට කැමැත්ත ඡන්ද සමාධිය ඇති වන්නේ ය, යන්න වැදගත් වෙනවා.

ඒක තමයි මම කරපු භාවනාව.



04/09/2020 - පරීක්ෂක

Pariññātā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

04/07/2015 කායපාගුඤ්ඤතා භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. විමුක්ති ඥාන දස්සන diagram එකෙන් පටන් ගත්තා. ඒ 1 වෙනි සතිය බැලීමෙන් සිත විශාල වුණා. 6 වෙනි සතිය දක්වා සිහි කළා.

කායපාගුඤ්ඤතාව භාවනාවෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා, කාය මාදුන්වය ඇති වූ පසු, පවතිනවා යන්න නොවන බව දන්නේ, පෙර නිත්‍ය යන සඤ්ඤාව නොපවතී. එමනිසා පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වන්නේ, සාරම්භයට ප්‍රත්‍ය වන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වීම නිසා ප්‍රත්‍යය නැති වී යනවා.

ඉතින් අපිට ජේනවා ඔතන, අර මනොසඤ්ඤාවෙන් විඤ්ඤාණයට එනවා දැන් නිත්‍ය යයි කියලා. ඉදංසච්චයේ ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා එනවා ඒක පෙර නිත්‍ය, ඒ පවතිනවා කියන කතාව. තව ද එමභය විත්ත මාදුන්වය මගින් ඉවත් විය. මේ නිසා සාරම්භයට හේතු වන එමභය ඉවත් වීම සිදු වන්නේ ය.

ඉතින් මෙතන අපි දන්නවා diagram එකක් දීල තියෙනවා, ඒකේ තියෙනවා වේදනාවේ ඉදන් මනොසඤ්ඤාවට, එතන වේදනාව, 4.3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය. ඊළඟට සඤ්ඤාව තියෙන තැන සුඛ වේදනාවේ මරණය සහිත සඤ්ඤාව. එතැනින් මනොසඤ්ඤාවට එනවා. පරාමාසකායගන්ථයෙන් අත්තා කියලා උඩ මනොසඤ්ඤාවට arrow එකක් එනවා.

එතකොට සාරම්භය කියන එක කාමරාග අනුසය රේඛාවේ ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට පවතිනවා යන අදහස නැති වීමත්, සාරම්භයට හේතුව සහ ප්‍රත්‍යය යන දෙක ම නැති වන්නේ, සිත නතර වීම සිදු වෙනවා. මෙසේ සිත ස්ථාවරව වේදනා සිට වේතනා. පරාමාස සිට වේතනා. සඤ්ඤාව සිට වේතනා යන රතු පාටින් දක්වා ඇති රේඛා තුන මගින්වත් අලුත් සංස්කාර කළ නොහැකි බව, සාරම්භය ඉවත් කිරීමෙන් පසුව දැනගන්නේ, හැඳින ගන්නේ නම් එය කායපාගුඤ්ඤතාවය නම් වේ කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

මේ වන විට විඤ්ඤාණය සමඟ, මෙවැනි දියුණු වූ කුසල ධර්මය පවතින්නේ, මෙම ප්‍රගුණතාවය, කායපාගුඤ්ඤතාවය විඤ්ඤාණය පිරිසිදු දැනීම, පරීක්ෂක කියලා කියනවා. පරීක්ෂක යන්න තවදුරටත් විමසුවා.

සම්බන්ධ භික්ඛු සූත්‍රය කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා, සංයුත්ත නිකායේ, සළායතන සංයුත්තයේ, ගිලාන වග්ගයේ. ඒකේ මේ ඇවැත්නි, කිනම් අර්ථයක් පිණිස ශ්‍රමණ ගෞතමයන් කෙරෙහි මහණකම කරන්නේ ද? කියා ඒ අන්‍ය තීර්ථකයන් අහලා තියෙනවා. “ස්වාමීනී, මෙසේ අසන ලද්දා වූ, ඒ අපි අන්‍ය තීර්ථක පරිබ්‍රාජකයන්ට මෙසේ ප්‍රකාශ කරමු.”

“ඇවැත්නි, දුක පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් කරන්නේ” යනුයි. “දුක්ඛස්ස ඛො, ආචුසො, පරිඤ්ඤාත්ථං භගවති බ්‍රහ්මචරියං චුස්සතී.”

ඉතින් මේක බුදු භාවුදුරුවන්ගෙන් ඇහුවා ම “මහණෙනි මෙසේ අසන ලද්දා වූ තෙපි, ඒ අන්‍ය තීර්ථක පරිබ්‍රාජකයන්ට මෙසේ ප්‍රකාශ කරවු.”

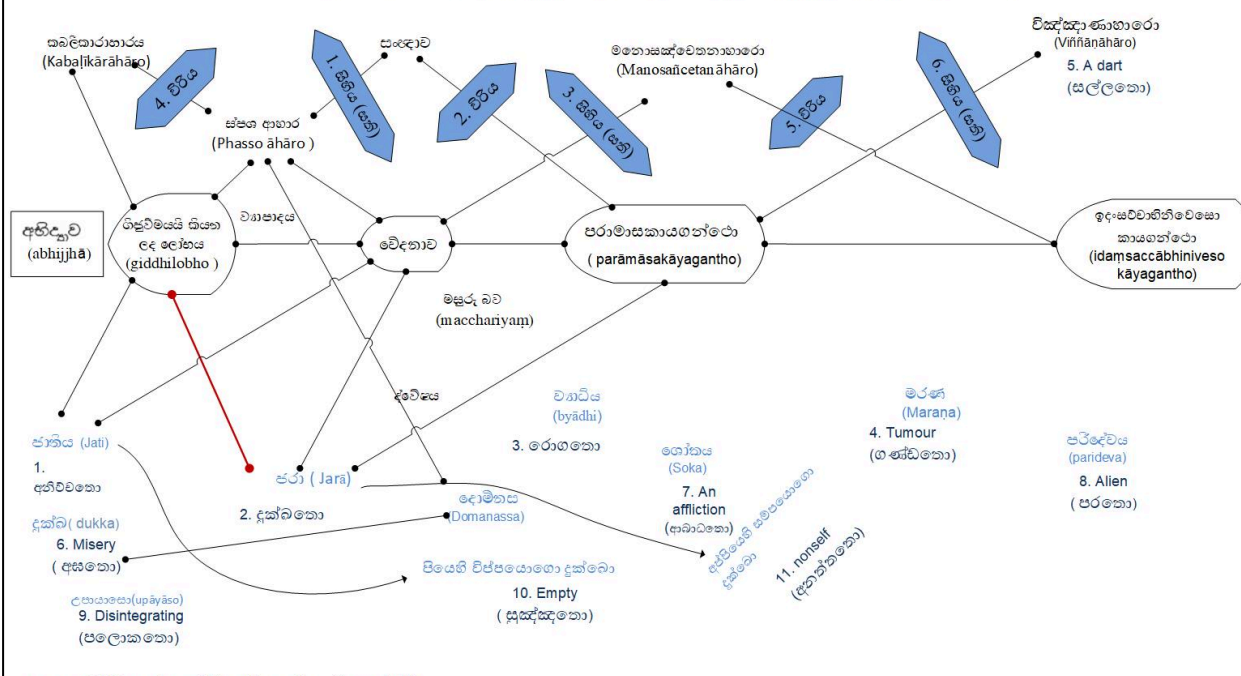
“ඇවැත්නි, ඇස වනාහි දුක ය. ඒ පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් කරන්නේ ය. රූපය වනාහි දුක ය. ඒ පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් කරන්නේ ය. වක්ඛු විඤ්ඤාණය වනාහි දුක ය. ඒ පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් කරන්නේ ය. වක්ඛු සම්ඵස්සය වනාහි දුක ය. ඒ පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් කරන්නේ ය. වක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා සැප වූ හෝ දුක් වූ හෝ, දුක් ද නොවූ හෝ සැප ද නොවූ හෝ යම් වේදනාවක් උපදී ද, එය ද දුක ය. එය පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් කරන්නේ ය.”

මේ විදිහට ඇස, කන, නාසය, දිව ගරීරය. ඊළඟට පෙන්නනවා සිත දුක ය. එය පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් පුරන්නේ ය. ධර්මයෝ දුක ය. ඔවුන් පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් පුරන්නේ ය. මනෝ විඤ්ඤාණය දුක ය. එය පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් පුරන්නේ ය. මනෝ සම්ඵස්සය දුක ය. එය පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් පුරන්නේ ය. මනෝ සම්ඵස්සය නිසා සැප වූ හෝ දුක වූ හෝ, දුක් ද නොවූ හෝ සැප ද නොවූ හෝ යම් වේදනාවක් උපදී ද, එය ද දුක ය. එය පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් පුරන්නේ ය. ඇවැත්නි දුක නම් මේ ය. මේ දුක පිරිසිදු දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි මහණ දම් පුරන්නේ ය.”

කායපාලුඤ්ඤාවය මගින් නොපවතින බව වටහා ගන්නේ, එනම් අනිත්‍ය බව වටහා ගැනීම මගින් දුක වටහාගෙන දුක පිරිසිදු දැන ගත හැකි ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 21/05/2015



1) පදම්මවේනී සිහි (සකිය) මගින් පැවතිය හැකිය යන්න ඉවත්කිරීම
a) රූපයේ රූපය නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. රූපයට පරා මරණ ඇත. b) වේදනාවේ වේදනාව නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. වේදනාවට පරා මරණ ඇත.
c) සංඥාවේ සංඥාව නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. සංඥාවට පරා මරණ ඇත.
d) අන්තා සහ අන්තා නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. අන්තා යන්න සංඥාව නැතිවන විට අන්තා නැතිවේ.
2) චීටියා ඉදිපාදයෙහි උපකාර සහිතව, 2 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති චීරිය මගින් අන්ත සංඥාව ඉවත්කරයි.
3) එන්ද් ඉදිපාදය නන්දිය ඉවත්කිරීමෙන් පසුව, 3 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති සිහිය (සකිය) මගින් වේදනාව ඉවත්කරයි මගින් අප්පන් සංස්කාර කිරීමේ හැකියාව ඉවත් කරයි.
4) සම්මාදාණයෙහි උපකාර ඇතිව, රූප ස්වරූප ඉවත්කිරීම 4 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති චීරිය මගින් සිදුකරයි. එනමුදු සියුම් සංස්කාර නිසා පවතිනවා යැයි දිවිබිත් සහ සංකල්පයන් පැවතිය හැකිය. මෙම ධර්මයේ ඉවත්කිරීම 5 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති චීරිය මගින් සිදුකරයි. ඉතිරි ඇති සංස්කාරයන් කොපමණ කාලයක් පවතිද? එය නොපවතී. මෙය මනාකොට වටහා ගන්නේ, එනම් පෙර සහ දැන් සංස්කාරයන් නොපවතින බව යන්න තේරුම් ගෙන විද්ද්ඤාණ දහරාව ගැන සතිමත් වීම 6 වේනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති සකිය මගින් සිදු කරයි.

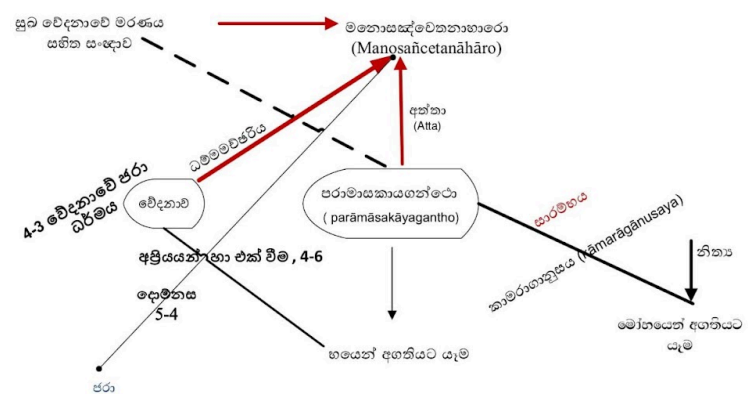
Ref: <https://visuddhimagga.info/>

s_VimuttiNaanDassana.jpg

කායප්‍රාගුණ්‍යතාව – kāyapāguññatā

කායමාදුන්තාව ඇති වූ පසු 'පවතිනවා' යන්න නොවන බව දන්නේ, පෙර නිත්‍යය යන සංඥාව නොපවතී. එමනිසා පවතිනවා යන මිච්ඡාදිට්ඨිය ඉවත්වන්නේ සාරම්භයට ප්‍රත්‍යය වන මිච්ඡාදිට්ඨිය ඉවත්වීම නිසා ප්‍රත්‍යය නැතිවී යයි.

තවද, ඵම්භය වින්තමාදුන්තවය මගින් ඉවත්විය. මේ නිසා, සාරම්භයට හේතුව වන ඵම්භය ඉවත්වීම සිදුවන්නේය. .

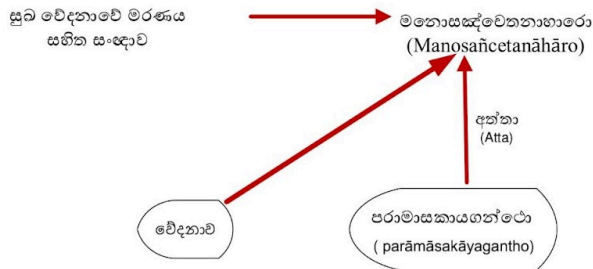


s_Skilled_states_of_mind_p3.pdf - Slide 2

පවතිනවා යන අදහස නැතිවීමත්, සාරම්භයට හේතුව සහ ප්‍රත්‍යය යන දෙකම නැතිවන්නේ සිත නතර වීම සිදුවේ. මෙසේ සිත ස්ථාවරව

- 1) වේදනා සිට වේතනා
- 2) පරාමාස සිට වේතනා
- 3) සංඥා සිට වේතනා

යන රතුපාටින් දක්වා ඇති ඊර්ධා 3 මගින් වත්, අළුත් සංස්කාර කළ නොහැකි බව සාරම්භය ඉවත්කිරීමෙන් පසුව දැන ගන්නේ, හැඳින ගන්නේ නම් එය කායප්‍රාගුණ්‍යතාව නම්වේ (**kāyapāguṇītatā**).



මේ වනවිට විඤ්ඤාණය සමඟ මෙවැනි දියුණු වූ කුසල බර්මය පවතින්නේ, මෙම ප්‍රගුණතාවය, කායප්‍රාගුණ්‍යතාව (proficiency of body – kāyapāguṇītatā) විඤ්ඤාණය පිරිසිදු දැනීම- full comprehension (pariñītattha) යැයි කියනු ලැබේ.

11/09/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “රාධ, රූපයේ යම් ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, යම් තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයක්, දැඩි කොට ගන්නා අකුසල විත්තයට, අධිට්ඨාන වූ, අහිනිවේස වූ, අනුසය කෙනෙක් වෙත් ද, එහි ඇලුණේ, වෙසෙසින් ඇලුණේ වී ද, එහෙයින් සත්වයායි කියනු ලැබේ.” මේ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ.

සංස්කාරයන්ගේ ඡන්දය සිහි කළා. එය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර මෙන් සිතිය යුතුයි. එනමුදු එය තණ්හාව යයි නොකිය යුතුයි. කුමක් නිසා ද? තණ්හාවට කරුණු 2ක් පදනම් වන නිසා ය. කුමන කරුණු දෙකක් ද? එකක් අවිද්‍යාව ය, අනෙක වේදනාව ය.

එතකොට අපි දන්නවා ඔය කාමරාග අනුසය රේඛාව දිගේ, ඇවිල්ලා, එතන ඒ සඤ්ඤාවේ ඉඳන්, අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියලා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් අපි තණ්හාවට ලකුණු කරනවා. වේදනාවෙන් තණ්හාව කියන එකට එනවා කියන එක. එතකොට 8.2 සංස්කාර ඡන්දය කියලා අපි දන්නවා.

වේදනා රාග curve එක සිහි වුණා. අපි දන්නවා වේදනා රාග curve එක 6.6, 7.7, 8.2. අට දෙක 8.2, වේදනාවේ මරණය සමඟ, සංස්කාර රාග, රූප ස්පර්ශ කිරීම සමඟ හටගන්නවා. විඤ්ඤාණය රූප ස්පර්ශ කිරීම සමඟ මාන වන බව අපි දන්නවා. 14/08/2020 භාවනාවේ. එනම් විඤ්ඤාණය ඉපදීම සමඟ ස්පර්ශය නිසා වූ, සඤ්ඤා, වේදනා, චේතනා වැනි ධර්මයන්, විඤ්ඤාණය විසින් මානය සහිතව හඳුනා ගන්නවා. එතකොට 8.7 සංස්කාරවල නන්දිය. ඉතින් අපි දන්නවා සංස්කාර රාග curve එක 8.2, 8.7, ඊට පස්සේ 9.1.

සංස්කාරවල අදිට්ඨානය අවිද්‍යා ඕසය වශයෙන් ගත යුතුයි.

සංස්කාරවල උපාදානය. අත්තවාද උපාදාන යයි.

සංස්කාරවල අහිනිවේසය. එතකොට අපි දන්නවා, මෙතන මේ අර චේතනා, ඉදංසච්ච, පරාමාස, විඤ්ඤාණ එතන උඩ කොටුව අපි විත්ත සංස්කාර කියලා ලකුණු කරනවා. එතකොට පල්ලෙහා පරාමාස, මෝහ අගති, ඉදංසච්ච, භය අගති ඒ CROSS එකේ කාය, වචී සංස්කාරයන් ලකුණු වෙනවා.

එතකොට මෙතෙන්දී මේ උඩ කොටුවෙන් දැක්වෙන විත්ත සංස්කාර සහ පහළ කොටුවෙන් දැක්වෙන කාය, වචි සංස්කාරවලට ඇලීම ගත යුතුයි.

සංස්කාරවල අනුසය, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වන නිසා අවිද්‍යා අනුසය, සංස්කාරවල අනුසය ධර්මය ලෙස ගත යුතුයි.

සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා භාවිතා කර සංස්කාරවලට ඇති ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය පහ කරන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකියි. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාවේ, මුල දී ම සිත නතර වෙන නිසා, කරගෙන යෑම බොහොම අපහසු වෙනවා. ඒ වගේ ම සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා භාවනාවේ, විමංසා සමාධිය සමඟ පටන් ගැනීම කියන එක, ප්‍රමාණවත් වෙනවා. පාණාතිපාත කරන අයකුට මරණය දුක යයි නොවැටහේ. අදත්තාදාන කරන අයකුට ජාතිය දුක යයි නොවැටහේ. මෙන්න මේ විදිහට සිතලා, සංස්කාර ඉවතලීම කියන එක කරන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/09/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “රාධ, රූපයේ යම් ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, යම් තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි, උපයයන්, දැඩි කොට ගන්නා අකුසල විත්තයට, අධිට්ඨාන වූ, අහිනිවේස වූ, අනුසය කෙනෙක් ඇත්ද, එහි ඇලුණේ, එහෙයින්, සත්වයායි කියනු ලැබේ.” මේ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ.

එතකොට, විඤ්ඤාණයේ ඡන්දය, රාගය කියන එක සිහි කළා. විඤ්ඤාණයේ ඡන්දය 8.2. අපි දන්නවා මේ 8.1 දී මානය ඉදංසච්චගත වෙනවා. 8.2 නිත්‍යභාවය සමඟ ඡන්දය ඇති වෙනවා.

ඊළඟට, විඤ්ඤාණ රාග curve එක අපි දන්නවා, එතන 8.3, 8.5, 8.7. අට තුන 8.3, විඤ්ඤාණ රාගය සුඛය සමඟ ඇති වෙනවා. 8.5 විඤ්ඤාණයේ නන්දිය හටගන්නවා. අපි දන්නවා, 8.4 දී සුඛය පරාමාසගත වෙනවා. සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. එතකොට, 8.5 අපි අත්තා කියලා ගන්නවා. සංස්කාර නිත්‍ය නිසා නන්දි වීම 8.5 දී ඇති වෙනවා. 8.5 දී විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කරගෙන ඇත.

සෝකය ළඟ දී විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම වටහා ගන්නේ, මෙයට නන්දි වීම නොවටී යනුවෙන්, 27/04/2018 නිබ්බාන භාවනාවේදී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. 8.7 වන විට, විඤ්ඤාණයේ නන්දිය, firm වෙනවා. ස්ථිර වෙනවා.

විඤ්ඤාණයේ උපාදානය අත්තවාද උපාදාන යයි. කුමක් නිසා ද? යම් නිත්‍යභාවයක් ඇති වූයේ ද, එය ම උපාදානය වෙයි.

විඤ්ඤාණයේ අධිට්ඨානය අවිද්‍යා ඕසය වෙයි.

විඤ්ඤාණයේ අහිනිවේසය ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය වේ. කුමක් නිසා ද? Proliferation පපඤ්ච, එහි වැඩි වීම ම අල්ලාගෙන සිටී.

මෙහි දී ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය slide 5, තුන් ආකාරයකින් පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට ඇදීමත් අත්තවාද උපාදානයේ සිටියේ, පපඤ්චයේ ග්‍රන්ථනය කෙරේ යන කාරණා දෙක, මෙතෙහි කිරීම වැදගත් වෙනවා.

එක ධර්මතාවයකින් ඉදංසච්චගත වන ධර්මයෝ, ඒ slide 5 එකේ ඉගෙන ගත්ත පපඤ්චයෝ, විසින් වැඩිදියුණු කරනු ලබන්නේ එහි ඇලේ.

උදාහරණ වශයෙන් කුරුඳු වවා ඒවා විකුණා ගෙයක් හැඳු පුද්ගලයා. කුරුඳු වැවීමත්, එහි අගය පමණක් නොව ගෙය සෑදීම නිසා ඇති ප්‍රයෝජනයන් ද භුක්ති විඳින්නේ, කුරුඳු හොඳ යයි පවසන්නේ, ගෙය මගින් ඇති වන සියලු ප්‍රයෝජන සුඛ කර පින්තාගෙන ය. මෙසේ ඇලේ. තව ද විඤ්ඤාණය ගහකට උපමා කර බලන්නේ, එම ගහ ගැලීම, සෑම තැන ම පැතිරීම, විඤ්ඤාණයේ අභිනිවේසය වෙනවා. අපි දන්නවා රජපුරුවන්ට මහ පොළොව අභිනිවේස වෙනවා කියලා.

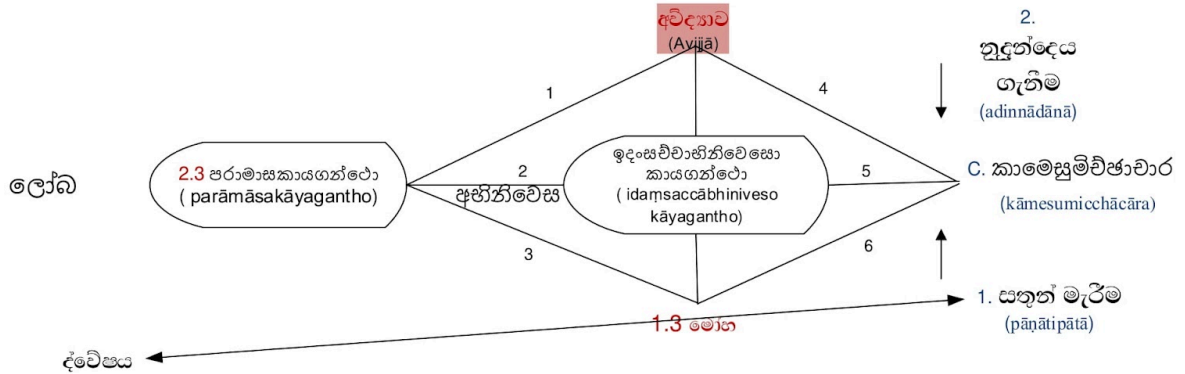
විඤ්ඤාණයේ අනුසය වශයෙන්, සියලු අනුසය ධර්මයෝ ගත යුතුයි. කුමක් නිසා ද? වරෙක නිත්‍යභාවය නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රවය හරහා දිට්ඨි අනුසය ද, තව වරෙක අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා අවිද්‍යා අනුසය ද, තව වරෙක කාමරාග අනුසය නිසා සඤ්ඤාවට පෝර දැමීම ද, රාග අනුසය නිසා, චේතනාවට පොහොර දැමීම ද, ආදී වශයෙන්, සියලු අනුසය ධර්මයන් පටලවා ගන්නා නිසා ය.

මෙම හත් ධර්මය මෙසේ සිහි කරන්නේ, එය ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස වේ. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේකේ අපි මීට ඉස්සෙල්ලා, 15/10/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදී, විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවයේ, අභිනිවේසය, අනුසය සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවයයි ගැනීම, හරියට මගෙයි මහ ඇමතිගෙයි සේනාව මෙසේ යයි රජතුමා, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය තමයි රජතුමා, පවසන්නේ කෙසේ ද, එසේ වටහා ගත හැකි ය. ඒ වගේ ම 8.5 නන්දිය සිහි කරන්නේ සිත සමාධිගත වෙලා නතර වීමට පැමිණියා. මේ භාවනාවෙදී, මේ මුහුණ ඉතා ම සුඛ ලෙස දැනෙනවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

- ප්‍රාණසානය(pāṇātipātā) <--> ද්වේෂය (Dosa).
- අදන්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුමිච්ඡාවාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)



- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම)–ප්‍රාණසානය(pāṇātipātā)
- 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම)– අදන්තාදානය(adinnādānā)
- 3 කාමෙසුමිච්ඡාවාර -කාම සංඥාව– මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.

- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී නණ්භාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
- මෙම මොහොතේදී, අභංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
- මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

25/09/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “රාධ, රූපයේ යම් ඡන්දයක්, රාගයක්, යම් නන්දියෙක්, යම් තෘෂ්ණාවෙක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපයයන්, දැඩි කොට ගන්නා අකුසල විත්තයට, අධිට්ඨාන වූ, අහිනිවේස වූ, අනුසය වූ කෙනෙක් ඇත්ද, එහි ඇලුණේ වේ ද, එහෙයින් සත්වයායි කියනු ලැබේ.” එතකොට ඒ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ.

වේදනාවේ ඡන්දය, රාගය බැලුවා. වේදනාවේ ඡන්දය සාත, අසාත ලෙස බැලිය යුතුයි. ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි.

ඊළඟට, වේදනාවේ රාගය, අපි දන්නවා අර bell shaped curve එක. 6.6, 7.7 peak එක, 8.2. එතකොට වේදනාවේ රාගය 6.6.

වේදනාවේ නන්දිය 7.7.

වේදනාවේ තණ්හාව, වේදනා පච්චයා තණ්හා යන ආකාරයට විමසිය යුතුයි. ඒ කියන්නේ 1 අවිද්‍යාව, 2 සඤ්ඤාව, 3 ඡාතිය, යන තුන් ධර්මයන් විමසිය යුතුයි.

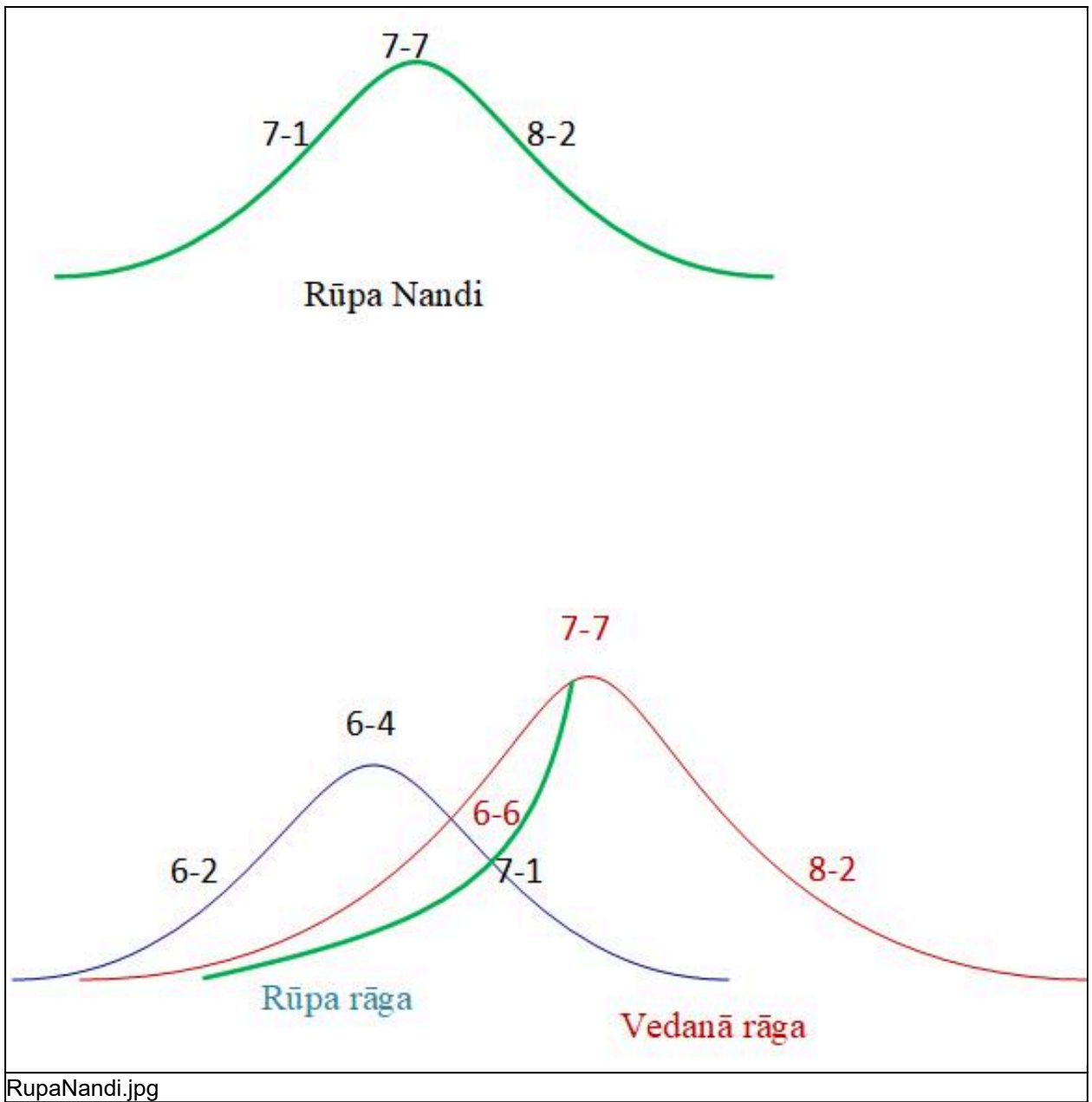
වේදනාවේ උපාදානය සීලබ්බත උපාදාන යයි.

වේදනාවේ අධිට්ඨානය කාම ඕස සහ භව ඕස යන ධර්මතා දෙක අතර පවතී. වරෙක කාම වස්තූන් නිසා කාම ඕස වන්නේ ය. එහි රමණීය වන්නේ භව ඕස වන්නේ ය. විඤ්ඤාණඤ්චායතන දක්වා වූ ධ්‍යානයන් භව ඕසයට රුකුල් දෙන්නේ ය.

වේදනාවේ අහිනිවේසය වන්නේ චේතනාව සමඟ යම් දහමක් පැවැත්වීම සහ එය පරාමාසගත කිරීම යන්න ය. මේ නිසා පරාමාසයේ යම් වැඩිදියුණු වීමක් ඇති ද එයයි. මෙය නැති වීමට 15/05/2015 ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්ම, ඒකෙ line 2, 3, 4 කැපීම කියන එක වෙන්න ඕනෑ.

වේදනාවේ අනුසය සුඛ වේදනාවක රාග අනුසය ඇත. දුක වේදනාවක පටිසානුසය ඇත, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක අවිද්‍යා අනුසය ඇත. මෙම දහම් නැති කිරීමට හතර ඉද්ධිපාදයෝ වැඩිය යුතුයි.

ඒක තමයි භාවනාව.



02/10/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන්” පටන් ගත්තා. “රාධ, රූපයේ යම් ඡන්දයක්, යම් රාගයක්, යම් නන්දියෙක්, යම් තෘෂ්ණාවෙක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපයයන්, දැඩි කොට ගන්නා අකුසල චිත්තයට, අධිට්ඨාන වූ, අහිනිවේස වූ, අනුසය වූ යම් ධර්ම කෙනෙක් වෙන් ද, එහි ඇලුණේ, එහෙයින් සත්වයායි කියනු ලැබේ.” මේ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ.

වේදනාවේ අහිනිවේසය සහ විඤ්ඤාණයේ අහිනිවේසය සිහි කළා. 25/09/2020 භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා, වේදනාවේ අහිනිවේසය වන්නේ චේතනාව සමඟ යම් දහමක් පැවැත්වීම සහ එය පරාමාසගත කිරීම යන්නයි. මේ නිසා පරාමාසයේ යම් වැඩිදියුණු වීමක් ඇති ද, එයයි. මෙසේ පරාමාස කන්ද ගොඩ නැගේ. සුඛ යයි වරදවා වටහා ගනී.

විඤ්ඤාණයේ අහිනිවේසය ඉදංසච්චාහිනිවේසකායගන්ථයයි 18/09/2020 භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා. ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍ර diagram slide 5, ඒකේ පෙන්නනවා අහිනිවේසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද, ඉදංසච්චාහිනිවේසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එනවා කියලා. ඉදංසච්චයට ඇදුණු ධර්මයෝ පපඤ්චයන් විසින් වැඩිදියුණු කරනු ලබයි. මෙසේ සංස්කාර නිත්‍යයි බැසගෙන, ඉදංසච්ච කන්ද ගොඩ නැගේ.

පරාමාස කන්ද නැති කිරීමට, 15/05/2015 ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්මයේ line 2, 3, 4 කැපිය යුතුයි යනුවෙන් සාකච්ඡා කළා.

එතකොට මේ කරුණ තවදුරටත් විමසා බැලුවා. අපි දන්නවා ඔය line 2 එක තියෙන්නේ පරාමාස හය අගති අර curve එකට දාලා තියෙනවා. එතන 2 කියලා චිත්තය. පරාමාස වේදනා ළඟ 2 කියලා ආපහු චිත්තය. ස්පර්ශ ආහාරයයි වේදනාවයි අතර 2 කියලා දාලා තියෙනවා චිත්තයට. 3 මනෝසඤ්ඤාවේ ඉදන් අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැනට විරිය. 4 ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් පරාමාසකායගන්ථයට විමංසාව.

පරාමාසයට යම් දහමක් ඇතුළු වන්නේ ද, එහි නතර වීම ඉද්ධිපාදයන් මගින් සිදු කරන අතර, පෙර යම් දහමක් ඇතුළු වී ඇති ද, එය ඉවත් කිරීම ද සිදු කරනු ලබයි. කුමක් නිසා ද? උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ම සම්මා සමාධිය විසින් සමාදන් කරන නිසා ය.

මෙසේ ඉද්ධිපාදයන්ගෙන් සමන්තාගත වන්නේ, ඉදංසච්ච කන්ද පළමුවත්, දෙවනුව පරාමාස කන්දත් යන කඳු දෙක ම ගිලිහී යන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාවේ, මේ ආනෙඤ්ජ ස්ඵපාය සූත්‍රයේ slide 5, මෙනෙහි කරන්නේ, ඒ එල වීත්තය නැංවෙනවා. සුඛාපට්ඨදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ තුන් වෙනි විරිය මගින් පරාමාස නැති වීම කියන එක සිහි වුණා. ඉද්ධිපාද නිසා ඇති වන ස්වභාවය, තුන් වන සහ හතර වෙනි විරියට වඩා බලගතුයි කියලත් වැටහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

- ප්‍රාණසාතය(pañātipātā) <--> ද්වේෂය (Dosa).
- අදන්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුම්ඵ්ඡාවාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)

- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම) - ප්‍රාණසාතය(pañātipātā)
- 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම) - අදන්තාදානය(adinnādānā)
- 3 කාමෙසුම්ඵ්ඡාවාර -කාම සංඥාව - මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.
 - මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී තණ්හාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
 - මෙම මොහොතේදී, අභංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
 - මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

5

13/05/2015 - ආශ්වයඝීය අද්දහන ධර්ම පථය

විරිය -> ඡන්ද -> චිත්ත -> විමංසා

මෙහි විශේෂත්වය කුමක්ද?

- චිත්ත සමාධිය මගින් පරිදේව වූ සංස්කාර පරාමාස ගතවීම වැළැක්වීම.
- වේදනාව සුඛ වශයෙන් පරාමාස ගතවීම වැළැක්වීමට විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් චිත්ත ඉද්ධිපාදයට උදව් කිරීම.

15/05/2015 - ආශ්වයඝීය අද්දහන ධර්ම පථය. (පහත දැක්වෙන සටහන)

ඡන්ද -> චිත්ත -> විරිය -> විමංසා

සංස්කාර නිත්‍ය නොවන නිසා ඡන්ද සමාධිය සංස්කාර ඉවත් කිරීම සිදු කරයි.

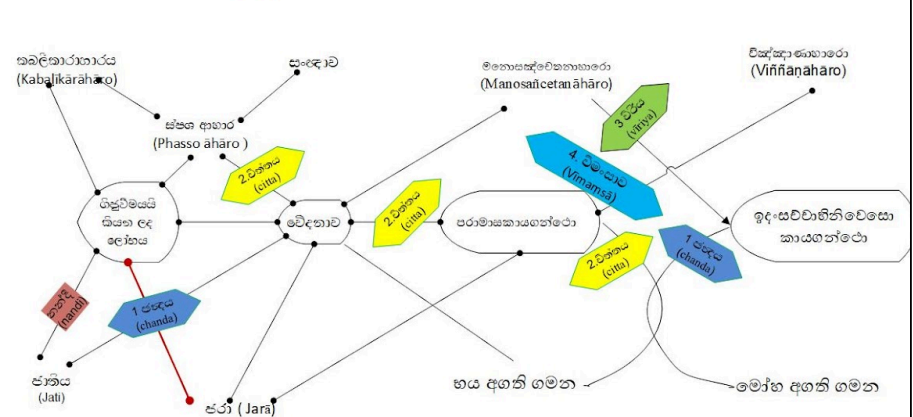
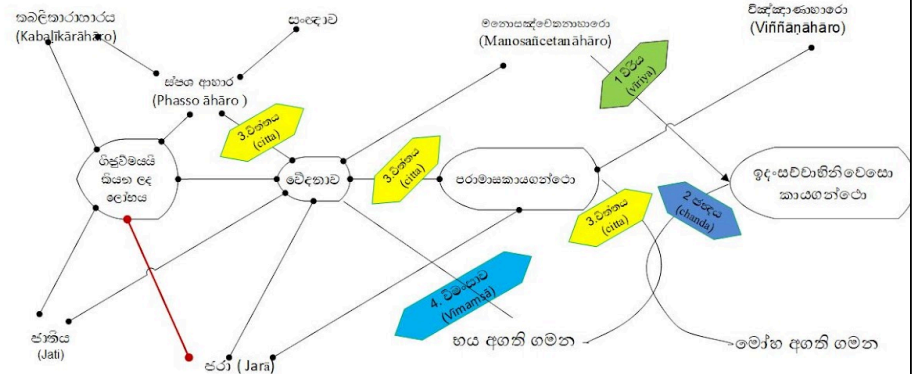
- සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍ය භාවයක් නොවන්නේ චිත්තසමාධිය මගින්, සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇතිවුනාවූ ගම්මක් ඇතිද එය පහකරයි. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගනී.

- ආවේ අමුතාගේ කුඩා දන්දීම මෙන් සිතන්නේ, රූපය නිසාවූ යම් ආශ්වාදයක් වෙත්ද, එය නැති බව දිර දිරා යන රූපයට ඇඟිල්ල දිගුකර පෙනෙනා දෙන්නාක් මෙන් පරාව සිහිකර දෙන්නේ තන්ද්‍රිය බැස යයි. එම ඡුන්නේ ලියා ඇති ඡන්ද සමාධිය මෙවිට ක්‍රියාත්මකවේ.

- විරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉවත්කරයි. මෙවිට විරිය ඉද්ධිපාදය අනුඡයීත වන්නේය.

- Hub එක කරකැවීමෙන් නිත්‍ය භාවයක් ඇති නොවන්නේය යන වැටහීම සහිතව විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පද්ධිමනසධිකප්පයන්ගේ ආශ්වාදය ඉවත්කරයි.

Ref: <https://www.vissuddhimagga.info/>



s Paths_of_Iddhi.jpg

09/10/2020 - අහිනිවේස

Abhinivesa

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

15/04/2017 නිබ්බාන භාවනාවට සිත යොමු වුණා. එහි දී සාකච්ඡා කළා, සඤ්ඤා අහිනන්දනා කරන්නේ, අත්තා නිසා. මෙම සඤ්ඤාව මගින් යම් අත්තා යන ස්වභාවයක් සිතේ භටගත්තා ද, එමගින් යම් ලාභයක් වී ද, එය අත්තභාව පටි ලාභයට ඇතුළත් වන්නේ ය. යම් අත්තභාව පටි ලාභයක් වී ද, එමගින් ජාති දුක්ඛය ඇති වේ. එමගින් ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව ඇති වේ.

විඤ්ඤාණයේ සමුදය, අත්ථඛිගමය සිහි කළා. අහිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣාසාය තිට්ඨති.

අහිනන්දනි. සඤ්ඤා, චේතනා මගින් විඤ්ඤාණය සෑදේ. අපි දන්නවා, “නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං.” යම් සඤ්ඤාවක් පෙර අහිනන්දනා කළා ද, එමගින් ඇති වුණා වූ යම් චිත්තයක් වී ද, එය අහිනන්දනා කරයි. යම් චේතනාවක් පෙර අහිනන්දනා කළා ද, එමගින් ඇති වුණා වූ යම් චිත්තයක් වී ද, එය අහිනන්දනා කරයි. මෙසේ අනෙකුත් චෛතසිකයන් දැක්විය යුතුයි.

මෙහි දී 25/09/2020 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්, වේදනාවේ අහිනිවේසය සිහි විය. චේතනාව සමඟ යම් දහමක් පැවැත් වීම සහ එය පරාමාසගත කිරීම යන්නයි. මේ නිසා පරාමාසයේ යම් වැඩිදියුණු වීමක්, ඇති ද එය යි. චේතනා අහිනන්දනා කරන්නේ නම් පරාමාසය වැඩිදියුණු වන්නේ ය. එවිට වේදනාවේ අහිනිවේසය ඉෂ්ට සිද්ධ වෙයි ඉටු වෙනවා. සිද්ධ වෙනවා.

යම් පරිසුට්ඨානයක් වී ද, එමගින් වන චේතනාවෝ ද, පරිසුට්ඨානයෝ ද අහිනන්දනා කරයි. පරිසුට්ඨානය දුස්සීලභාවයේ ප්‍රඥප්තියෙන් පනවනවා. එසේ නම් දස අකුසලය ම අහිනන්දනා කරන බව සිහි කළ යුතුයි. එසේ නම් සංස්කාර, අහිනිවේසය ඉෂ්ට සිද්ධ වෙනවා.

අත්තභාව පටිලාභ වූයේ, අත්තවාද උපාදානය ඇති වෙයි. එසේ නම් පපඤ්චයෝ ග්‍රන්ථනය කරන්නේ, ඉදංසච්චාහිනිවේසකායගත්ථය වන අතර, සංස්කාර අහිනිවේසය නිසා වූ විඤ්ඤාණය ඔඩු දුවයි. මෙසේ විඤ්ඤාණයේ අහිනිවේසය ඉෂ්ට සිද්ධ වෙයි.

අහිඪකරුවන්ට ඇලීම සඳහා වේ අහිනිවේසය වේ. අපි ඕක 19/10/2017 භාවනාවේදී බැලුවා. විඤ්ඤාණයේ අහිනිවේසය වූ පසු සඳහා අහිනිවේසය ඇති වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් දිවයි අනුසයක් වී ද, එයට ඉදංසච්චය බල පාන නිසා ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහෝ ම ප්‍රබල භාවනාවක්.

16/10/2020 - අදිට්ඨාන

Adhiṭṭhāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “රාධ, රූපයේ යම් ඡන්දයක්, යම් රාගයක්, යම් නන්දියෙක්, යම් තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපය, දැඩි කොට ගන්නා අකුසල චිත්තයට, අධිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය කෙනෙක් ඇත්ද, එහි ඇලුණේ, සත්වයායි කියනු ලැබේ.” මේ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ.

අද භාවනාවේදි සිහි කළේ අධිට්ඨානය. සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨානය දිට්ඨි ඕසය කියලා අපි දන්නවා. 13/06/2018 නිබ්බාන භාවනාවේදි අපි බලලා තියෙනවා. කුමක් නිසා ද? සඤ්ඤා අත්තා කර ගන්නා නිසා ය. මෙය ඔබු දුවන්නේ එනම් අත්තා දිට්ඨි බවට පත් වන්නේ, ඕස වන්නේ ය. ඕස වන්නේ ධාරාව ගලයි. මෙය සිතට ස්ථාන වෙයි. මෙසේ සඤ්ඤා අධිට්ඨානය වෙයි. මෙහි වැඩිදියුණු වීමක් ඇත්ද, එය අත්තා පඨය ඔස්සේ, විඤ්ඤාණයේ අධිට්ඨානය සැකසෙනවා.

අපි දන්නවා අත්තා පඨය. අත්තා diagram එකේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි සල්ලය එතැනින් සඤ්ඤාව, ඊට පස්සේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් මනෝසඤ්ඤාවෙනවා. ඊට පස්සේ පහළට අත්තා කියලා එනවා. ඒ අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රවය.

විඤ්ඤාණයේ අධිට්ඨානය අවිද්‍යා ඕසය කියලා අපි දන්නවා. ඒක 18/09/2020 නිබ්බාන භාවනාවේදි සාකච්ඡා කළා. විඤ්ඤාණයේ අධිට්ඨානය අවිද්‍යා ඕසය වන්නේ කුමක් නිසා ද යන්න සිහි කළා.

එතැන්දි අපි දන්නවා මේ අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඉතින් ඔය විඤ්ඤාණ ආහාර පාථේ අත්තවාද උපාදාන ඉදංසච්ච එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඊට පස්සේ අවිද්‍යා ඕස. අත්තා යයි යමක් ගත්තා ද, එය වැඩිදියුණු වෙනවා යයි ඉදංසච්චය අනුමත කළා ද, මේකෙ බලපෑම තියෙනවා. විඤ්ඤාණය රජ්ජුරුවෝ නම්, බලය පැතිරීම විඤ්ඤාණ ධාරාව පැතිරීම මගින් සිදු වන්නේ, එය අධිට්ඨානය වෙනවා. සංස්කාරවල අධිට්ඨානයත් අවිද්‍යා ඕසය ම වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? මම කරන දේ නිසා විඤ්ඤාණය රජ වේ යයි, සංස්කාර උදම් අනන්ත නිසා ය.

වේදනාව සඳහා චිත්ත සංස්කාර හදනවා. වේදනාවේ අධිට්ඨානය කාම ඕස සහ භව ඕස යන ධර්මතා දෙක අතර පවතිනවා කියලා අපි 25/09/2020 නිබ්බාන භාවනාවේදි සාකච්ඡා කළා. වරෙක කාම වස්තූන් නිසා කාම ඕස වන්නේ ය. එය රමණීය වන්නේ

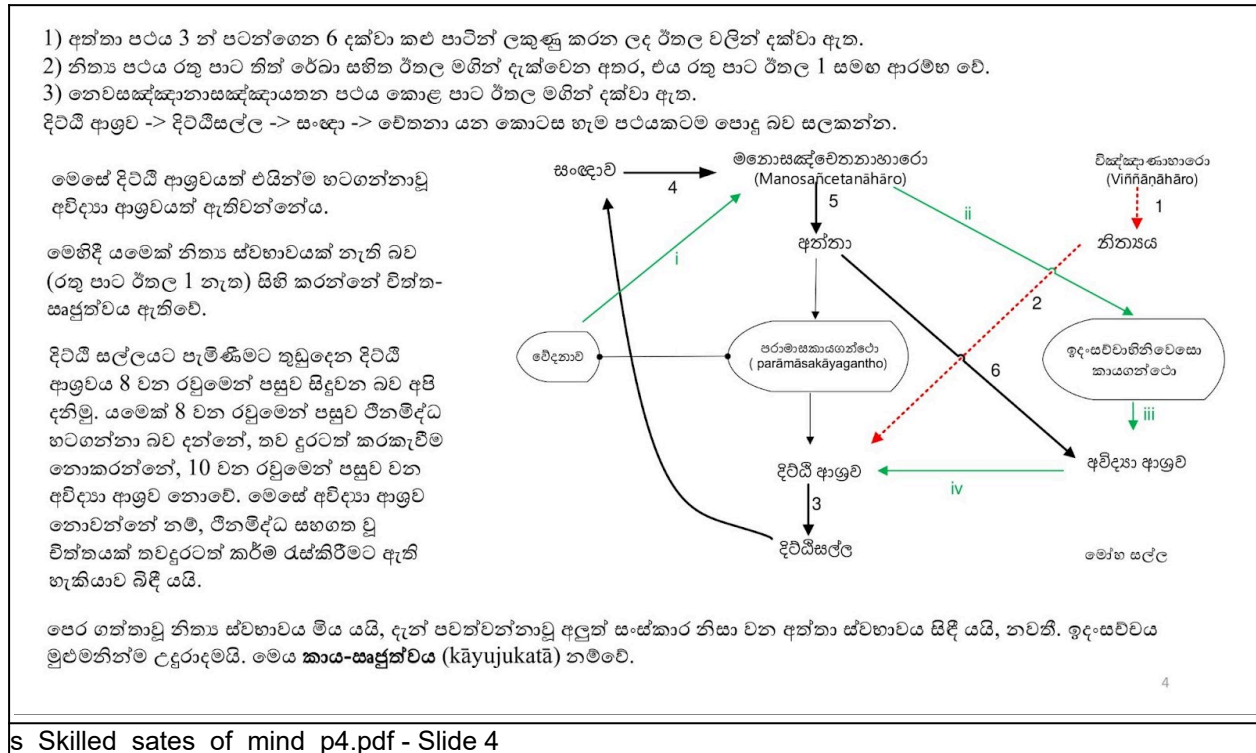
භව ඕස වන්නේ ය. විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන දක්වා වූ ධ්‍යානයන් භව ඕසයට රුකුල් දෙන්නේ ය.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මේ භාවනාවේ, ඔය දිට්ඨි ඕස අවස්ථාවේදී පඤ්ඤාධිට්ඨානය, දදනො පුඤ්ඤං පවඨ්ඨති ගාථාව සමඟ සිහි වෙන්නේ, බොහෝ වෙලාවක් නොසිතා ඉන්න පුළුවන්.

ඊළඟට අවිද්‍යා ඕස කොටසේදී සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා භාවනාවේදී උපසමාධිට්ඨානය ඉගෙන ගත් ආකාරයට මෙනෙහි කරන්නේ, එනම් කිසිදු දහමක් සිතට ඇතුල් නොවන අයුරින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ම සිටිමි යන අර්ථය ඇත්තේ, උපසමාධිට්ඨානය සහිතව බොහෝ වෙලාවක්, සිටිය හැකියි. ඒ කියන්නේ කිසිම සතුරෙකුට එන්න ඉඩ නොදෙනවා මෙන් අරි අට මගේ සිටීම දැන ගත යුතුයි. ඒ වාගේ ම මේ භාවනාව ඉතා බොහෝ කාලයක් සමාධි ගතව සිටිය හැකි ය.

බුදුපියා විමසීමෙන්, තථාගතයන් වහන්සේලා සහ බුදුපියවරු නිතර මේ භාවනා දෙක ම අහිනිවේස, අධිට්ඨාන භාවිතා කරන බව පැවසුවා.

ඒක තමයි භාවනාව.



23/10/2020 - අඛණ්ඩව ජරාවට යෑම

Continuously Ageing

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

15/08/2015 ජාති නිරොධො, ජරා මරණ නිරොධො, භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඡන්ද විත්ත පරිචිතා 25/06/2015 භාවනාවේ diagram එකට සිත යොමු වුණා.

එතකොට, ඒකේ අපි දන්නවා, ජාතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා, අපි විරිය කියන එක ලකුණු කරනවා. ඊළඟට වේදනාවේ ඉඳන් මනෝසඤ්චෙනා ආහාරය. එතන ඉඳන් අපි එනවා ජීනය කියන තැනට. ඒක විරිය මගින් නවත්වනවා. ජීනය ඉඳන් පරාමාසයට එන එක විමංසාවෙන් නවත්වනවා. ඊළඟට සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට යන එක විමංසාවෙන් නවත්වනවා කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

එතකොට දකුණු පැත්තේ, 1-3, මෝහය එතන ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යෑම කියන එක තියෙනවා, ඒ diagram එක දීල තියෙනවා.

දිට්ඨිය බිදීම නිසා වන ක්‍රියාවලිය නැවතීම, එනම් සෝකය සිට වේදනාව දක්වා line එක කැපීම, විමංසාව මගින් සිදු කරනු ලබනවා. දිට්ඨිය බිදීම නිසායි අපි චේතනා කරන්නේ. මීට පෙර භය අගතිය විය යුතුයි. භය අගති සෝක වේදනා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා, ඔය 05/08/2014 නන්දි භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා, මේක සිද්ධ වෙන්නේ මෝහ පරිදේව භය අගති හරහා සිදු වීමෙන්. ඒ වගේ ම මරණය ඉඳන් ව්‍යාධියට යෑම සිදුවීම, b කියලා අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා මරණය ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන එක. එතකොට එතන, නිකම්ම නොවෙයි, නිත්‍යයි කියලා මෝහයට එන්න ඕනෑ. එහෙම නම් මෙය වීමට පෙර, නිත්‍යයි ගැනීම සිදු විය යුතුයි. නිත්‍යයි ගන්නා නිසා, සඤ්ඤා ඉඳන් චේතනාව දක්වා අපි a කියලා එහෙම ලකුණු කරගන්නවා. ඒක සිදු වෙන්න ඕනෑ. එහෙම නම් අපිට ජේනවා සඤ්ඤා ඉඳන් චේතනාව දක්වා a, එතනින් අත්තා, ඒකෙන් අපිට එනවා පසු සඤ්ඤාව හැටියට 1-3 මෝහය.

ඒකට parallel ධර්මය. ව්‍යාධිය ඉඳන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. එතකොට එහෙම නම්, දැන් අපිට මරණය ඉඳන් ව්‍යාධිය අර Z අකුර reverse එක ජේනවා. එතකොට පල්ලෙහා තියෙන්නේ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය එතන ඉඳන් අප්පියෙහි සම්පයොගය, ඒකට අපි c, කියලා ලකුණු කරගන්නවා.

අප්පියෙහි සම්පයොගයට ජරා වූ රූපය නිසා ඇති වූ සඤ්ඤා අගය 4.6 වන විට පැමිණ ඇත. පැවතිය හැකියි කියලා එහෙම එනවා කියලා අපි දන්නවා. දැන් මෙතෙක්දී cable car එක විද්‍යාමාන වෙනවා.

අපි දන්නවා, ඒක හය අගති ඉදන් වේදනාව දක්වා රේඛාවේ, ඒකේ සෝකය තියෙනවා. පල්ලෙහායිත් ඒ triangle එක ජේනවා සෝකය දෝමනස්සය අප්පියෙහි සම්පයොගය. 4.6 අප්පියෙහි සම්පයොගය, 5.4 දෝමනස්සය. 4.4 සෝකය.

හය අගති සිට වේදනාව දක්වා, cable car එක, සෝකය හා සම්බන්ධ වී ගමන් කරන බව අපි දන්නවා. ඒ විඤ්ඤාණ ධාරාවේ පැතිරීමයි. Spread වීම.

දැන් අපිට ජේනවා, ජරා දෝමනස්ස අප්පියෙහි සම්පයොගය. 4.6 අප්පියෙහි සම්පයොගයේ සිට 5.4 දෝමනස්සයට යෑමේදී, 5.3 සඤ්ඤා ජරාව සිදු වෙනවා. එනම් අපි continuously ජරාවට යනවා. අඛණ්ඩව ජරාවට යනවා. මෙය දැකීම සමඟ විඤ්ඤාණ ධාරාව ඉතා ම slow වෙනවා.

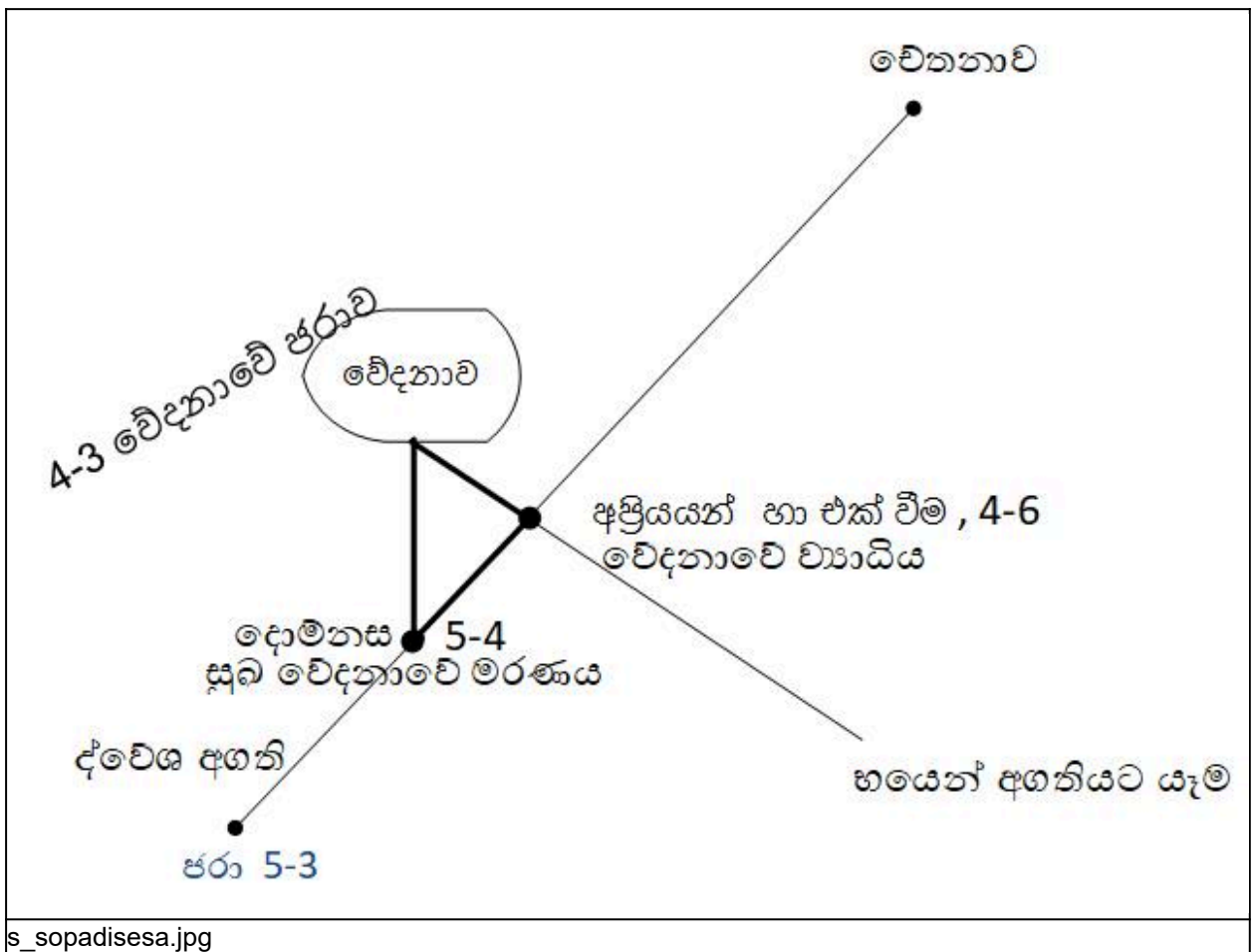
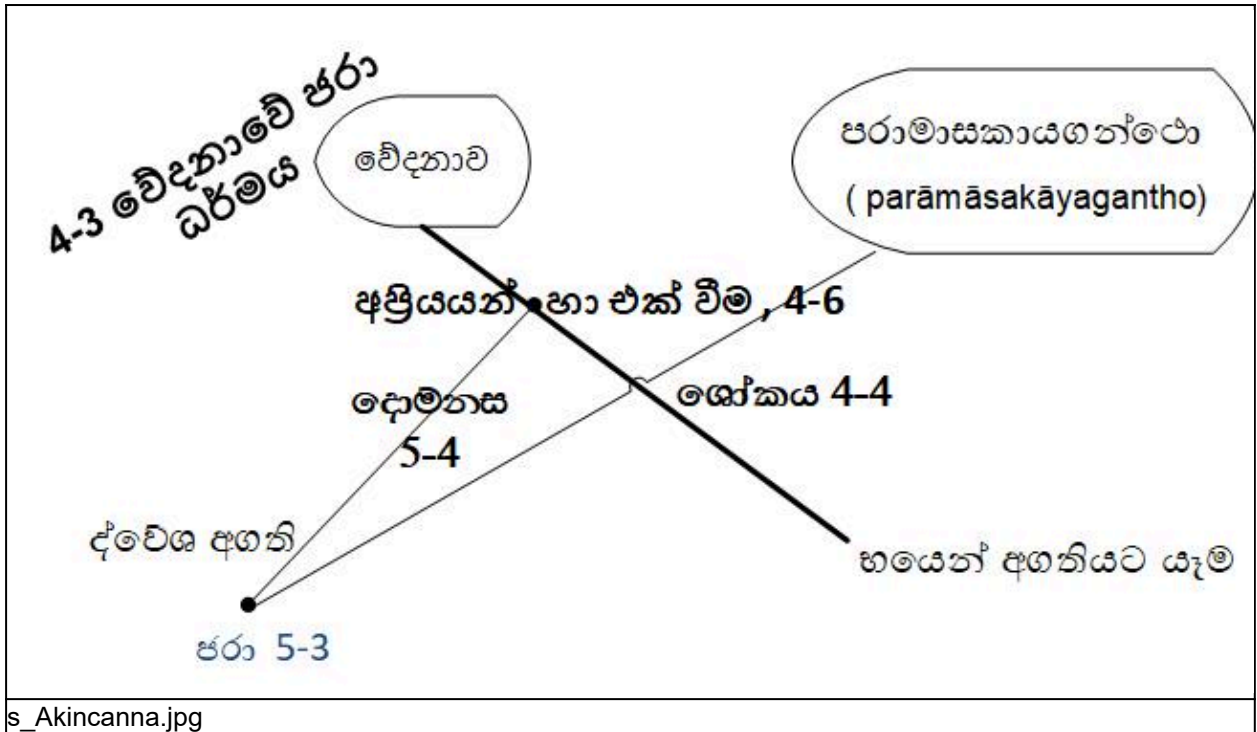
ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මේක පැහැදිලි කරගන්නවා නම්, කෙනෙකුට ජේනවා line 5 එකේ රූපයේ ජරාව නිසා ඇති වූණ සඤ්ඤා අගය line 5 හරහා පැමිණ නැවතත්, 5.3 සඤ්ඤා ජරා වීම මෙතෙහි කරන්න. එහෙම මෙතෙහි කිරීමෙන්, යම් ප්‍රමාණයකට පැහැදිලි වෙනවා.

මේක ගැඹුරට බලනවා නම්, අපි දන්නවා, ඔය ජාතිය කියන තැන අපි ලකුණු කරගන්නවා 4 වෙනි ධ්‍යානය කියලා. ජරාව කියන තැන අපි පස් වෙනි ධ්‍යානය කියලා ලකුණු කරගන්නවා. මේක බලලා තියෙනවා ඔය සුඛා පටි පදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා reverse එකට බලන භාවනාවේදී.

එතකොට ඒ වගේ ම අපි දන්නවා ජාතිය කියන තැන පෙර අත්ත ධර්මය. එතකොට ජරාව කියන තැන අපි දන්නවා දැන් අත්ත ධර්මය. ඔක 03/10/2015 භාවනාවේ එහෙම බලලා තියෙනවා.

දැන් ඉතින් බලන්න, ජාතිය කියන තැන, පෙර අත්ත ධර්මය ඒ කියන්නේ පෙර මෝහය. ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වීම පාණාතිපාතය. හතර වෙනි ධ්‍යානය මරාගෙන පස් වෙනි ධ්‍යානයට යෑම.

එතකොට මේ විදිහට බැලුවොත් ජාතියයි ජරාවයි අතර මිච්ඡා දිට්ඨිය. ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා පස් වෙනි ධ්‍යානය හෝ බැස ගන්නවා. අල්ලා ගන්නවා. මෙසේ ජරාවට යනවා.



30/10/2020 - අභිජ්ඣා

Abhijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

23/10/2020 අඛණ්ඩව ජරාවට පත් වීම, යන භාවනාව, නැවතත් කරගෙන ගියා. ජරාවට පත් වූවා නම්, සක්කාය දිට්ඨිය සෑදෙන බව, 03/10/2015 සක්කාය දිට්ඨි භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා. එය නැවතත් මෙනෙහි කරනවා නම්, අපි දන්නවා විඤ්ඤාණය. ඊට පස්සේ පසු අත්තා ධර්මය. එතැනින් පස්සේ සංස්කාර අර mode එක. එතන ඉදන් පවතිනවා කියලා හය අගතියට එනවා. හය අගතියෙන් ඉදන් වේදනාව දක්වා පවතිනවා කියලා එනවා. එතකොට ඊට පස්සේ, හය අගතියෙන් සෝක ජරා පැවතිය හැකියි කියලා, ඒ දැන් අත්තා ධර්මය එතෙත්ට එනවා. එතකොට මෙනෙ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව අපිට ජේනවා.

cable car එක මගින් වේදනාව දක්වා පවතිනවා යන අදහස පැමිණේ. වේදනාව දක්වා යම් දහමක් පවතිනවා යයි පැමිණියා ද, එයට පසුව ජරාව දක්වා පැමිණි, පැවතිය හැකි ය. ඒක අපි දන්නවා හය අගති line 9 සෝක එතනදී line 12 ජරා යන අදහස නිසා අසම්පජානකාරීත්වය ඇති වන්නේ, තණ්හාව මගින් ම ධර්මය දුවවන බව සාකච්ඡා කළා.

ඉතින් ඔතෙත්දී, දෙවෙනි චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයත් සිහි වුණා. මෙසේ වේදනාව පවතිනවා යන දහමක් වේ ද, එයට අනතුරුව ජාති කරා odd පඨය ඔස්සේ පවතිනවා යන අදහස ළඟා වී ඇත.

මෙසේ, 1. වේදනා පවතිනවා, 2. ජාති පවතිනවා යන ධර්මය නිසා ම 3. නාමරූප පවතිනවා යන මතය ඇති විය.

දැන් එතකොට, අපිට ජේනවා එතන තියෙන රේඛාවේ, මේ ජාති වේදනා නාමරූප වේතනා කියන රේඛාවේ. 1. වේදනාව ළඟ, පවතිනවා පසු අත්තා ධර්මය. ඊළඟට ජාතිය ළඟ, 2 පවතිනවා පෙර අත්තා ධර්මය. ඊළඟට 3. නාමරූප ළඟ, පවතිනවා කියන දැන් අත්තා ධර්මය. මෙසේ ඇති වන්නා වූ අත්තා ධර්මයන්ගේ පෙළ ගැසීම නිසා, සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වේ යැයි සාකච්ඡා කළා.

එසේ ම 04/10/2015 දුක්ඛ නිරෝධ අරිය සච්ච 2 භාවනාවේදී අහං සහ මමං එකට සිටීම සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව රේඛාව, ජාති වේදනා නාමරූප එතන පසු අත්තා ධර්මය වේදනාව ළඟ, එතන අහං කියලා එනවා. ඊළඟට දැන් අත්තා ධර්මය නාමරූප ළඟ, එතන මමං කියලා එනවා. එතකොට, ජාතිය

තියෙන තැන පෙර අත්තා ධර්මය තියෙනවා. මෙම රේඛාවේ යම් ස්ථිතිකයක්, ස්ථාවරයක්, **stable** වීමක් ඇති ද, එය අහං සහ මමං එකට සිටීම නම් වී යයි සාකච්ඡා කලා.

ඉදංසච්චයේ ලොකු ම මුසාව වන්නේ, අහං සහ මමං එකට සිටිනවා යන දිට්ඨිය වේ. ඉහත ඇති වූ සක්කාය දිට්ඨිය මගින් මෙම අදහස පෝෂණය වී ඇති අතර, විඤ්ඤාණ ධාරාව අඛණ්ඩව ගලන්නේ යන අදහස මෙයට උදව් උපකාර කරයි. මෙසේ ඇති වන්නා වූ පපඤ්චයන් මගින් භය අගති වීමත් දිට්ඨි අනුසය භරණ සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය වීම, එනම් අභිජ්ඣාව ඇති වෙයි.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. එතකොට අපි ඔය **07/10/2015** මච්ඡරිය භාවනාව එහෙම සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒ අහං සහ මමං එකට නොසිටී. කුමක් නිසා ද? රූපය ස්පර්ශ කරන ලද සංස්කාරයන්ගේ විෂමතාවය ඇත. ඒ නිසා ය. නිත්‍ය වන්නේ නම් පමණක් ජාති වේදනා නාමරූප ධර්මයන් එකට සිටිනවා කියලා, **align** වෙනවා කියලා ඒකේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

05/11/2020 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

18/08/2015 උපාදාන නිරොධො භව නිරොධො භාවනාවේ අවසානයට ලියා ඇති වාක්‍යය ගැන යමෙක් විමසුවා. පටිච්චසමුප්පාදය දෙකට බෙදා දැක්විය හැකියයි සහම්පති බුදුපියා පැවසුවා. සමුදය, අස්තංගමය. අවිද්‍යා සිට තණ්හා දක්වා පුරුක් තණ්හා සමුදය වශයෙන් ද, තණ්හාවේ සිට ජාති, ජරා, මරණ, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව, ආදි වශයෙන් ඒ දුක්ඛයේ කොටස පුරුක් නිරෝධය, තණ්හා නිරෝධය වශයෙන් ද බැලිය හැකි ය.

එතකොට අපි දන්නවා අර මෝහ ගලේ වැදිලා, කුඩු වෙලා අර මාළුවා වරල ගහලා උල්පත අරිනවා කියන එක, අපි ඕක ලකුණු කරනවා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් අර නාමරූප කියන හරියේ තණ්හාව කියලා, අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඬාරා කියලා. එතකොට අන්න ඒක සමුදය. තණ්හා නිරොධො දුක්ඛ නිරොධො. තණ්හාවේ කරුණු තුන. 1 අවිද්‍යාව, 2 සඤ්ඤාව, 3 ජාතිය.

එතකොට අපි දන්නවා. ඔතන, diagram එකක් අපි කලින් දුන්නා. ඔය කාරණා තුනට අමතරව, අර roman වලින් ලියාගත්තා i අප්පියෙහි සම්පයොග. li රූප ඉඳන් සඤ්ඤාවට සුභයි කියන එක. lii උපායාසය කියන එක. අර odd path එකේ පවතිනවා කියලා ජාතියට එන එක.

භව නිරෝධයෙන් ජාති නිරෝධය වෙනවා. මේ සඳහා තණ්හාවේ සිට ජාති දක්වා දැක්වෙන සියලු පුරුක් නිරෝධ විය යුතුයි. මෙය සිදු වන්නේ, අභිජ්ඣාව නිරෝධ වන්නේ නම් ය. එයට නන්දිය නිරෝධ විය යුතුයි. අභිජ්ඣාව සනාථ කිරීම Π අකුර මගින් සිදු වන බව අපි දනිමු. මෙය 13/10/2015 ප්‍රතිසන්ධි නිරෝධ භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් එතන ඔය diagram එකක් අපි දාලා තියෙනවා. ඒකේ පෙන්වන්නේ මේ Π අකුර, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට i යි කියලා එනවා. ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට ii යි කියලා එනවා. ඊළඟට මනොසඤ්ඤාවෙනතාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාරයට, අත්තා එතන iii යි කියලා එනවා.

ඊළඟට පල්ලෙහා, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට line 5 කියලා එනවා. ඊළඟට පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට line 7 කියලා අපි ලකුණු කරගන්නවා. ඒ arrow ඒකේ direction එක අතින් පැත්තට තියෙන්නේ, line 7 එකේ.

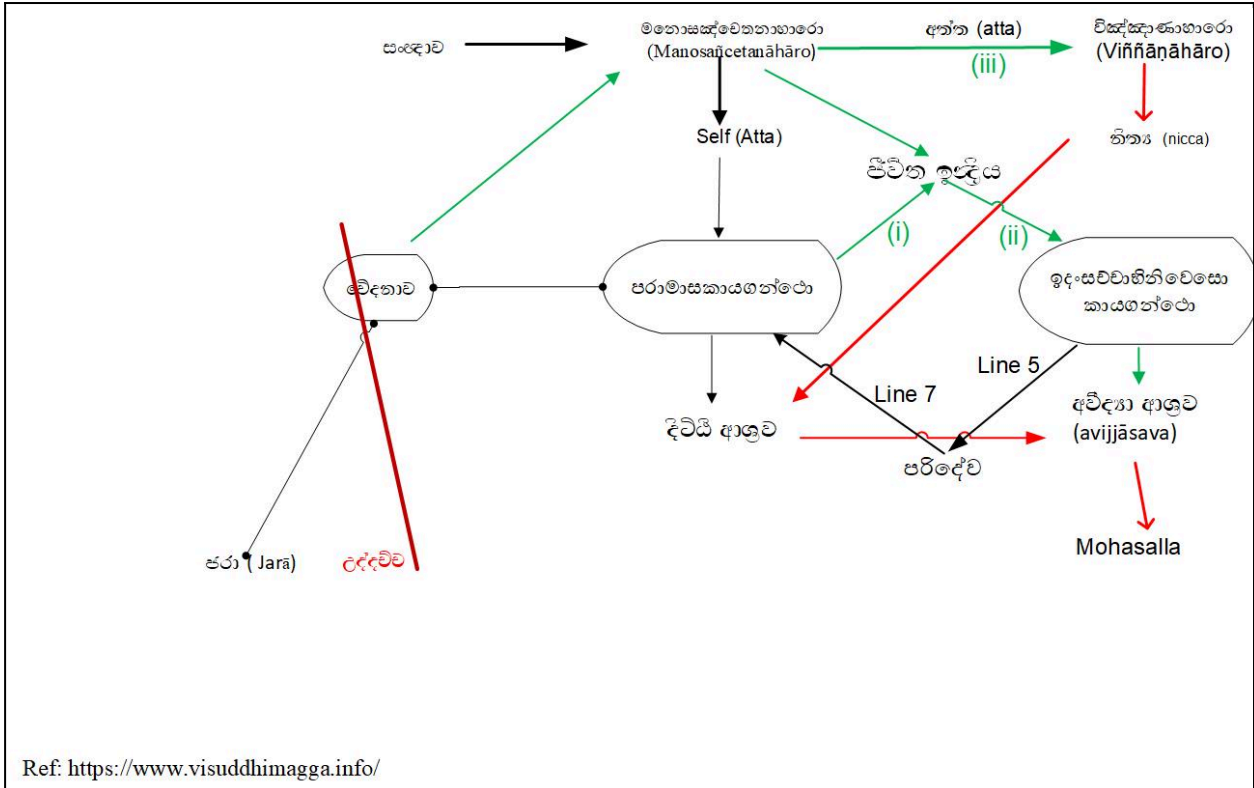
එතකොට පරිදේවය දක්වා පැමිණියා නම්, අභිඡ්ඤා අගය ම තහවුරු කරනවා. ඒ line 5, line 7. π අකුර මගින් අභිඡ්ඤාව සනාථ කරයි නම්, එහෙම නම් වේතනා විඤ්ඤාණ, එතනින් නිත්‍යයි කියලා එනවා. ඒකේ පසු සඤ්ඤාව හැටියට දිට්ඨි ආශ්‍රව, එතනින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව එතනින් එනවා මෝහ සල්ලයට. අන්න ඒ පඨය ඔස්සේ මෝහය ම සනාථ කරනවා. ඉතින් ඒක 15/10/2015 දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාවේ බලලා තියෙනවා.

මෝහය නිරෝධ වන්නේ නම්, එනම් ප්‍රඥා ස්කන්ධය ඇත්තේ, දුක්ඛ table එකේ ධර්මය හොඳින් පිළිපදින්නේ, වටහා ගන්නේ, නන්දි වීම නොවටින්නේ ය. නන්දි වීම නොවටින්නේ දුක්ඛ වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද යන්න මනා කොට දන්නේ දක්නේ නන්දිය ගිලිහී යයි, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව බොහොම බලගතුයි. මුල දී ම සිත නතර වෙනවා අර පටිච්චසමුප්පාදයේ තණ්හා සමුදය, තණ්හා නිරෝධය කියන එක බැලීමෙන්.

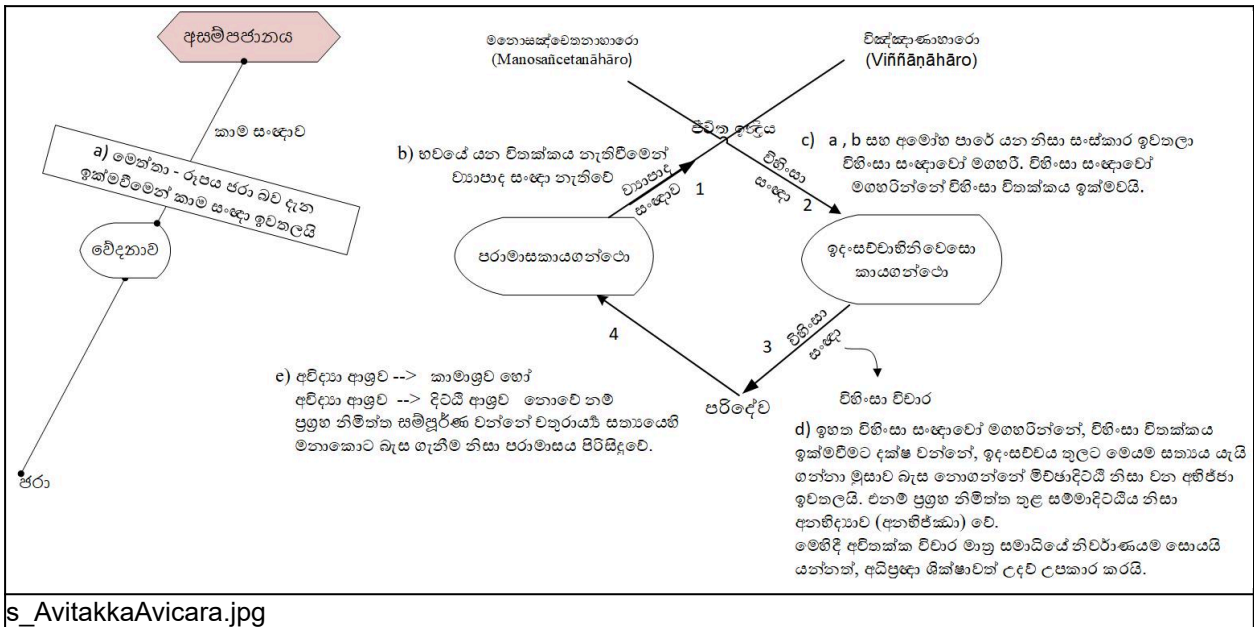
ඒ වගේ ම රහතන් වහන්සේ පැවසුවා, “මේ භාවනාව නිසා 17,000 ක් මේ භාවනාවෙන් නිවන් දකිනවා” කියලා. ඉතින් මෙසේ දැකිය හැකි ප්‍රඥාවන්ත වූ බුදුපියවරු කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව අධික විය. ඒ වගේ ම ඔය 17/07/2017 නිබ්බාන භාවනාවේදී line 5, line 7 සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



Ref: <https://www.visuddhimagga.info/>

s_pi_atta_with_parideva.jpg



s_AvitakkaAvicara.jpg

12/11/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

05/11/2020 දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට, ඒකේ අපි diagram එකක් දුන්නා. π අත්තා diagram එක, පරිදේවයත් එක්ක. ඒකේ අපි line 5, line 7 ලකුණු කළා. Line 5 ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට. Line 7 පරිදේව ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට. උඩ තියෙනවා අර π අකුරේ ධර්මය.

එතකොට, පරිදේවය දක්වා ආවා නම්, අභිජ්ඣා අගය ම තහවුරු කරනවා යන වාක්‍යයට සිත යොමු වුණා. මෙය නැති කිරීමට 17/07/2017 නිබ්බාන භාවනාව කරන්න ඕනෑ. එතකොට, 17/07/2017 නිබ්බාන භාවනාවේදී, line 5යි, line 7යි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

කාම විතක්කයෝ ඇති වන්නේ කාම සඤ්ඤාව නිසා ය. ව්‍යාපාද විතක්කයෝ ඇති වන්නේ ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නිසා ය. විහිංසා විතක්කයෝ ඇති වන්නේ විහිංසා සඤ්ඤාව නිසා ය. මෙම සඤ්ඤා diagram එකේ ලකුණු කළ හැකි ය.

එතකොට, අපි ඒ diagram එකත් දීලා තියෙනවා. එතන, වේදනාවේ ඉඳන් අසම්පජානකාරීත්වයට ඒ කාම සඤ්ඤාව කියන එක ලකුණු වෙනවා. එතකොට මෙත්තා, රූපය ජරා වන ඛල දැන, ඉක්මවීමෙන් කාම සඤ්ඤාව ඉවතලයි කියලා, ඒකට අපි A කියලා කියනවා. ඊළඟට B කියලා කියනවා, ඒ පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ඒ හවයේ යන විතක්කය නැති වීමෙන්, ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නැති වෙයි කියලා. ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවේ පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට ලකුණු වෙනවා.

ඊළඟට, විහිංසා සඤ්ඤාව, ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට ලකුණු වෙනවා. එතකොට අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව කාරණා දෙක, A, B සහ අමෝභ පාරේ යන නිසා, සංස්කාර ඉවත ලා, විහිංසා සඤ්ඤාවේ මඟ හරි. විහිංසා සඤ්ඤාවේ මඟ හරින්නේ විහිංසා විතක්කය ඉක්මවනවා.

ඊළඟට, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවය දක්වා විහිංසා සඤ්ඤාව ලකුණු වෙනවා. එතකොට ඒක විහිංසා විචාරය කියන එකට සම්බන්ධ වෙනවා. එතකොට එතනට D කියලා අපි ලියාගත්තා. ඉහත විහිංසා සඤ්ඤාවේ මඟ හරින්නේ විහිංසා විතක්කය ඉක්ම වීමට දක්ෂ වන්නේ, ඉදංසච්චය තුළට මෙය ම සත්‍යයි ගන්නා මුසාව බැස නොගන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා, වන අභිජ්ඣා ඉවතලනවා. එනම් පශ්චාත් නිමිත්ත

තුළ සම්මා දිට්ඨිය නිසා අනභිඡ්ඤා කියන එක එනවා. මෙහි දී අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ නිර්වාණය ම සොයයි යන්නත්, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවත් උදව් උපකාර කරනවා.

ඊළඟට, පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය දක්වා, එතන අපි E කියලා ලකුණු කරනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය හරි, අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව හරි නොවේ නම්, පශ්චාත් නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ, චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස ගැනීම නිසා පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවා.

එතකොට, ඒකෙන් අපිට එනවා, මේ පරාමාසය පිරිසිදු වීම කියන එක එක්ක, දැන් චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එක අපිට හොඳට වැටහෙනවා. තණ්හා සමුදය සහ තණ්හා නිරෝධය 05/11/2020 දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාව මගින් වටහා ගන්නේ, එය නැති කිරීමේ මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මගින් ඒ කියන්නේ පශ්චාත් නිමිත්ත. ඒ line 7 කියන එක ඉවතලිය යුතුයි.

ඒ මග්ගය, මාර්ගය, path එක, වන අතර එහි සිටිය යුතු බව විද්‍යා මාන වෙනවා. එනම් මගඵල ලැබීමට පමණක් නොව, නිවන සඳහා continuously එම මගේ සිටින්නේ, නිවන සාක්ෂාත් කරනවා.

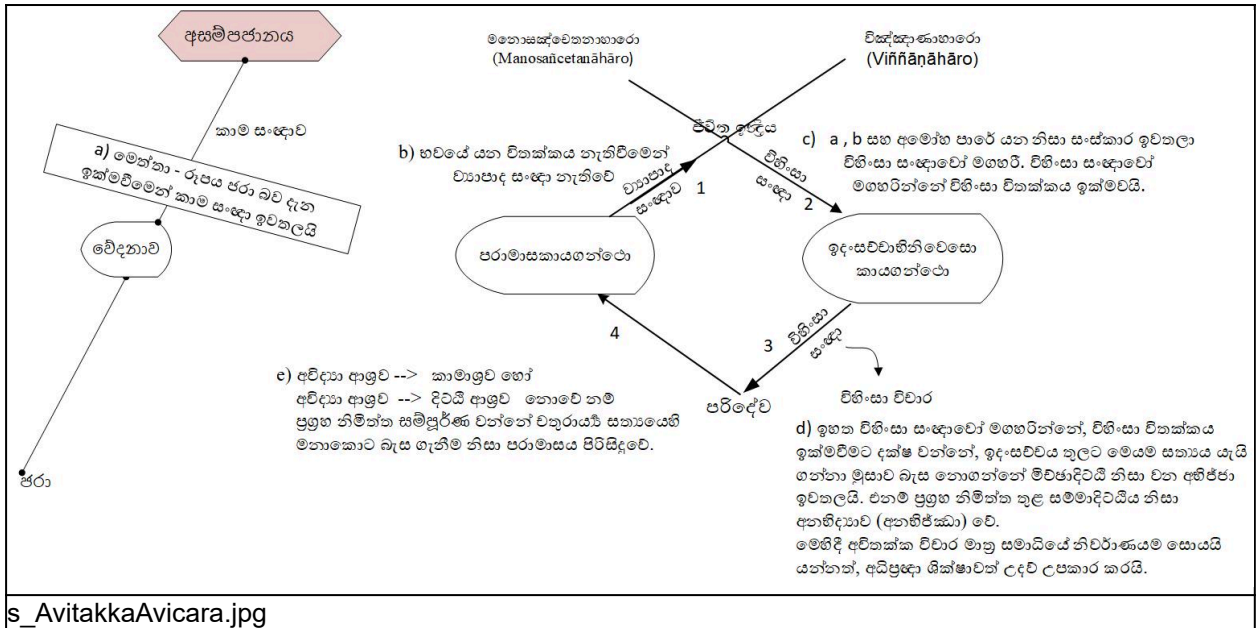
ඊළඟට, ඉහත අයුරින් සිතන්නේ, පරිදේව වුවහොත් අභිඡ්ඤා වීම පැහැදිලි ය. ගේ කැඩුණොත් නැවත සෑදීමට සිතයි. Game එකකින් පැරදෙන දරුවා දිනන්න සිතයි.

ඊළඟට, පරාමාසය තුළ ඇත්තේ, එනම් වරදවා වටහාගෙන ඇත්තේ, දුක ම බව අවබෝධ වෙනවා. කෙසේ ද? මුළු ස්කන්ධය ම පරිදේව වී ඇත. කය ලෙඩ රෝග නිසා පරිදේව වී ඇත. එනමුදු අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වන්නේ සුඛ යයි වරදවා වටහාගෙන. ඊළඟට, අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව වන්නේ, නිත්‍යයි වරදවා වටහාගෙන.

ඉතින් ඔතන ඔය කාරණා දෙක, පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට line 7 එකේ දී අපි බලපු කාරණා දෙක. ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී නත්ථි බන්ධා සමා දුක්ඛා කියන එක සිහි වුණා. ගාථාව මතකයි නේ.

“නත්ථි රාගසමො අග්ගි, නත්ථි දොසසමො කලි. නත්ථි බන්ධසමා දුක්ඛා, නත්ථි සන්තිපරං සුඛං.” ධම්ම පද 202 වෙනි ගාථාව. “රාගය හා සම වූ ගින්නෙක් නැත. ද්වේෂය හා සම වූ අපරාධයක් නැත. පඤ්චස්කන්ධය හා සම වූ දුක්ඛ කෙනෙක් නැත. නිර්වාණයට වැඩි සුවයක් නැත.”

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s_AvitakkaAvicara.jpg

20/11/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

12/11/2020 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී අවසානයට සාකච්ඡා කළා. පරාමාසය තුළ ඇත්තේ, එනම් වරදවා වටහාගෙන ඇත්තේ, දුක ම බව අවබෝධ වේ. කෙසේ ද? මුළු ස්කන්ධය ම පරිදේව වී ඇත. කය ලෙඩ රෝග නිසා පරිදේව වී ඇත. එනමුදු, 1 අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ, සුඛ යයි වරදවා වටහාගෙන ය. සීල ස්කන්ධය ඇත්තේ දුක බව දැනී. 2 වෙනියට අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව වන්නේ, නිත්‍යයි වරදවා වටහාගෙන ය.

එතකොට, මේක අපි දන්නවා, ඔය පරිදේව ඉඳන් පරාමාසයට line 7 reverse පැත්තට එන එක එතෙත්තට තමයි අපි ඔය කාරණා ලියා ගත්තේ. 07/05/2020 පටිසානුසය භාවනාවේ diagram එකට සිත යොමු වුණා.

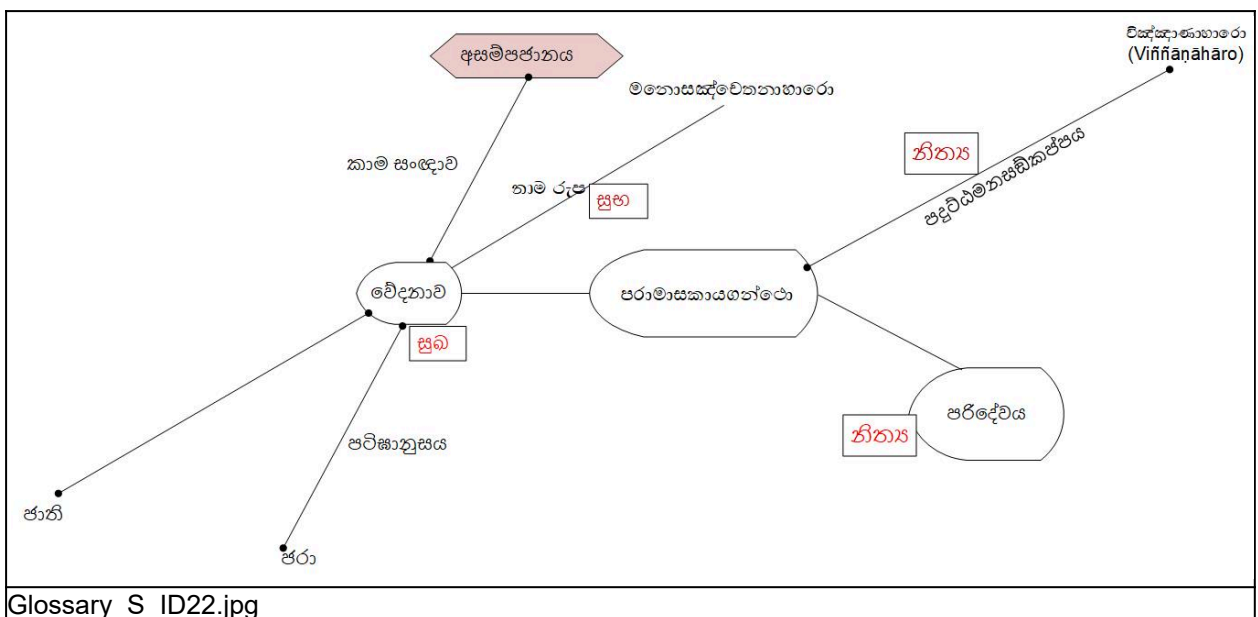
එම diagram එකේ පරිදේවය ළඟ ලකුණු කර ඇති නිත්‍ය යන්න 1 වශයෙන් ද, පද්ධිමනසඛිකප්පය ළඟ, නිත්‍ය 2 වශයෙන් ද ලකුණු කර ගම්මු.

එතකොට ඉස්සෙල්ලා කිව්ව කාරණා දෙකට සම්බන්ධ වුණා, 1, 2. එතකොට, මෙතන ඒ diagram එක ඕගොල්ලන්ට මතකයි, පටිසානුසය, ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාවේ කාම සඤ්ඤාව කියලා උඩ තියෙනවා. ජාති වේදනා මනෝසඤ්ඤාවෙතනා ඒ රේඛාවේ නාමරූප කියන තැන සුභ කියලා තියෙනවා. විඤ්ඤාණ පරාමාසකායගන්ථය, එතන පද්ධිමනසඛිකප්පය නිත්‍යයි කියලා තියෙනවා. එතන තමයි අපි 2 කියලා ලියා ගත්තේ. ඊළඟට, පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය, එතන නිත්‍යයි කියලා තියෙනවා. එතන 1 යි කියලා අපි ලියාගත්තා.

එතකොට අපි එතන බැලුවා කාරණා දෙකක්, a. සුභ නිත්‍ය, b. සුඛ නිත්‍ය. A, b align නොවේ යයි සාකච්ඡා කළා. අභං සහ මමං එකට නොසිටී යන්න වැටහෙනවා. කෙසේ ද? 1 අඤ්ඤිත්ථිය. එතන අපි දන්නවා දුකයි කියන එක. ඒකෙන් අව්‍යාපාදුපච්චාරය, භව සේවනය ප්‍රභාණය, සීලස්කන්ධය. සීලස්කන්ධය ඇත්තේ දුක බව දැන, සංස්කාර අතහරින්නේ, පරිදේවයට පැමිණීම මඟ හැරෙනවා. 2 පශ්ගභ නිමිත්ත මගින් ඇති වූ සම්මා සමාධිය ඇත්තේ, ඉහළ ම වූ පටිච්චසමුප්පාදය දන්නේ දක්නේ, එනම් තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව තණ්හා නිරෝධයෙන් දුක නැති වන බවත් දන්නේ දක්නේ අනිත්‍ය වැටහෙනවා.

මෙසේ වටහා ගන්නේ, 1 දුක්ඛ සත්‍යය, සීල, ඒ කියන්නේ සීලස්කන්ධය ඇත්තේ දුක්ඛව දැනී. 2 තණ්හා නිසා දුක්ඛ ඇති වීම, 3 තණ්හා නිරෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය. අන්න ඒ කොටස ප්‍රඥාව. 4 දුක්ඛ නැති කිරීමේ මාර්ගය, සමාධිය වශයෙන් වැටහෙනවා. අපි නිතර ම අහලා තියෙනවා නේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියලා. මෙතන සීල, ප්‍රඥා, සමාධි කියලා ජේතවා. තව ද සංස්කාර ඉවතලන්නේ අරි අට මගේ වාසය කරන්නේ වේදනාවේ අභිනිවේසය ඉෂ්ට සිද්ධි නොවන බව වටහා ගන්නේ, කුඤ්ඤය තදින් දැනෙනවා. ඉතින් ඒකට ඔය සීලස්කන්ධයේ අවබෝධය කියන එක තියෙන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



27/11/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

20/11/2020 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ diagram එකේ, 1 සහ 2 වශයෙන්, සලකුණු කරපු කාරණා දෙකට සිත යොමු වුණා. ඕගොල්ලො දන්නවා, 1 අර පරිදේවය නියෙන තැන නිත්‍ය කියලා අපි ලකුණු කරලා නියෙනවා එතන 1. පද්ධියමනසඝ්ඤාපය නියෙන තැන නිත්‍ය කියලා නියෙන තැන එතන 2.

එතකොට, පරිදේව ඉඳන් පරාමාසයට අපි දන්නවා line 7, reverse පැත්තට යන එක, එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ සුඛ යයි වරදවා වටහාගෙන ය. සීලස්කන්ධය ඇත්තේ දුක බව දැනී. ඒක තමයි පළවෙනි කාරණය.

ඊළඟට, දෙවෙනි කාරණය අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව වන්නේ, නිත්‍යයි වරදවා වටහාගෙන ය.

මෙහි දී repair භාවනාවේ ඉද්ධි පඨයේ ඇති නිවැරදිකම හොඳින් දුටුවා. ඉද්ධි පඨය නැවතත් බැලුවොත්, සංස්කාර ඉවතලීම පළමුව ඡන්ද සමාධිය මගින් සිදු කරනවා. මේ පහළ සංස්කාර, පරිදේවය ළඟ 1 වශයෙන් ලකුණු කර අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවීම සමඟ විමසා බැලුවා.

පාණාතිපාත කරන්නේ මරණය දුක වශයෙන් නොවැටහෙයි. සුඛ යයි වරදවා වටහා ගනී. පාණාතිපාත ඉවත් කරන්නේ මරණය දුක වශයෙන් වැටහෙයි. අඤ්ඤානදිය අව්‍යාපාදපච්චාරය, ඒකෙන් හව සේවන ප්‍රභාණය සීලස්කන්ධය. මෙසේ දස කුසලය විමසන්නේ, එනම් දුක බව දැන, සංස්කාර අත හරින්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවෙයි.

ඊළඟට සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍යභාවයක් නොවන්නේ, විත්ත සමාධිය මගින් සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇති වුණා වූ ගැම්මක් ඇති ද, එය පහ කරයි. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගනී. පරාමාසය දුක බව අව්‍යාපාද භාවනාවේදී වටහා ගත්තා. ඒ වගේ ම වේදනාව දුක බව නෙක්බම්ම භාවනාවේදී වටහා ගත්තා.

නිර්වාණ ඡන්දය ඇත්තේ, වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. මෙය කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක ඉවත් කිරීමට තුඩු දෙයි.

තුන් වෙනුව වේදනාව දුක බව දන්නේ, විරිය සමාධිය මගින් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක පහ කරයි. තුන් වෙනුවට ලකුණු කළ විරිය මගින්, අලුත්

සංස්කාරයන් ඉවත් කරයි. මෙයට විරිය ඉද්ධිපාදය අනුෂ්ඨිත වන්නේ ය. මෙහි දී බිඳුණා වූ දිට්ඨි නැවත සෑදීමට නොයයි.

මෙම ධර්මතාවයේ දෙවන කරුණ, එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම සමඟ බැඳුණා. ඉතින් මෙතෙක්ට එනවා diagram එකක්, ඔය අත්තා diagram එක මතකයි, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට, එතනින් පහළ දිට්ඨි සල්ලය, එතැනින් යනවා සඤ්ඤාවට, එතැනින් මනෝසඤ්ඤාවෙතනා ආභාරය, ඒකෙන් අපිට එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ලඟට මනෝසඤ්ඤාවෙතනාව ඉඳන්, ඒක විරිය මගින් නවත්වනවා කියන එක.

එතකොට මනෝසඤ්ඤාවෙතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය සැකසුණා නම්, ඊට පස්සේ එතන නිත්‍යයි. ඒකේ පසු සඤ්ඤාව, දිට්ඨි ආශ්‍රව.

අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ නම්, දිට්ඨි සල්ලය මගින් සඤ්ඤාව සනාථ කිරීමට ඉඩ නොලැබේ. එසේ වන්නේ නම්, සඤ්ඤාව මගින් වේතනා වී, අලුත් සංස්කාර මගින් බිඳුණු දිට්ඨි නැවත සෑදීම කළ නොහැක්කේ, විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවය ගිලිහී යයි. මෙය සඤ්ඤා වේතනා pump එක වැඩ නොකිරීම ලෙස සිතන්න.

ඊළඟට 4 වෙනි වට, විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින්, පද්ධියමනසඛිකජපය අගයේ ඉවත් කරයි. විඤ්ඤාණය තුළ පෙර තිබුණා වූ යම් අගයක් වේ ද, එය අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව මගින් ම ඇති විය යයි, බුද්ධියා පැවසුවා. එම අගයේ සංස්කාර ඉවත් කිරීම සමඟ බැස ගොස් ඇත්තේ, ඉහත සඤ්ඤා වේතනා pump එක වැඩ නොකරන්නේ, සසඳා බැලීමට දෙයක් විඤ්ඤාණයට ඉතුරු නොවන නමුත් නා නා ප්‍රකාර රූප ස්පර්ශය මගින්, මෙය කළ හැකියයි යමෙක් පවසතත්, ඒ කියන්නේ වත්තේ මහත්තයාගේ කතාව වගේ, ඒ නොකළ හැකි බව විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පෙන්වා දෙන්නේ, රූප ස්පර්ශය නවත්වයි. එනම් සම්මා ඥාන ඇත්තේ, නොසැලී සිටී. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

1. සංස්කාර ඉවතලීම පළමුව ඡන්ද සමාධිය මගින් සිදුකරයි.
2. සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍ය භාවයක් නොවන්නේ වින්තසමාධිය මගින්, සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇතිවූනාවූ ගැමකක් ඇතිද එය පහකරයි. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගනී. පරාමාසය දුක් බව අව්‍යාපාද භාවනාවේදී වටහා ගන්නා. එසේම වේදනාව දුක් බව නෙක්කම භාවනාවේදී වටහා ගන්නා.
3. වේදනාව දුක් බව දන්නේ විරිය සමාධිය මගින් කාමචිතක්ක, බ්‍යාපාදචිතක්ක, විභිංසාචිතක්ක පහකරයි. මෙය ඡාතිය සිට වේදනාව දක්වා වන රේඛාව මගින් නිරූපණය කළ යුතුයි. මෙවිට ඡාතිය සිට වේදනාව දක්වා වන රේඛාවේ ලකුණු කළ ඡන්ද සමාධිය ප්‍රගාස්ථර වේ. එය ඉද්ධිපාද බවට පත් වන්නේය. 3 න් වෙනුව ලකුණු කළ විරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉවත් කරයි. මෙවිට විරිය ඉද්ධිපාදය අනුෂ්ඨිත වන්නේය.
4. විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පද්ධියමනසභිකජප අගයෝ ඉවත් කරයි. මෙසේ ඉද්ධි බලයන් ගෙන් සමන්තාගත වන්නේ විඤ්ඤාණයට repair කරන්න යැයි අභිකර පවසයි.

සාදු උතුම් බුදුධිය වරුණි

Repair_bhavana.pdf - Slide 4

- 1) අන්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
- 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට නින් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
- 3) නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.

දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඝො -> වේදනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

මෙහිදී යමෙක් නිත්‍ය ස්වභාවයක් නැති බව (රතු පාට ඊතල 1 නැත) සිහි කරන්නේ වින්ත-සාජ්ජන්විය ඇතිවේ.

දිවයි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිවයි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දැනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව චිතමිද්ධ හටගන්නා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, චිතමිද්ධ සහගත වූ වින්තයක් තවදුරටත් කරීම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.

පෙර ගන්නාවූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිය යයි, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අන්තා ස්වභාවය සිදී යයි, නවකී. ඉදංසච්චය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සාජ්ජන්විය (kāyujukatā) නම්වේ.

s_Skilled_sates_of_mind_p4.pdf - Slide 4

04/12/2020 - දිට්ඨි ආශ්‍රව

Ditthi Āsava

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

27/11/2020 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි තුන් වෙනියට සාකච්ඡා කළ දිට්ඨි ආශ්‍රව කොටස දක්වා පැමිණියා. එනම් වේදනා දුක බව දන්නේ, විරිය සමාධිය මගින් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක පහ කරනවා. තුන් වෙනුව ලකුණු කළ විරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉවත් කරයි. මෙම විරිය ඉද්ධිපාදය අනුෂ්ඨිත වන්නේ ය. මෙහි දී බිඳුණා වූ දිට්ඨි නැවත සෑදීමට නොයයි.

මෙම ධර්මතාවයේ දෙවන කරුණ, එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම සමඟ බැලුවා. දැන් එතන ඕගොල්ලෝ දන්නවා diagram එකක් තියෙනවා, අත්තා diagram එක කියලා. ඒකේ අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල, ඉන් අනතුරුව සඤ්ඤා, චේතනා. එතකොට ඔය විරිය කියන එක චේතනා සහ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අතර ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. එතකොට චේතනා විඤ්ඤාණ නිත්‍ය. පසු සඤ්ඤාව හැටියට දිට්ඨි ආශ්‍රවය එනවා.

එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ නම්, දිට්ඨි සල්ලය මගින් සඤ්ඤාව සනාථ කිරීමට ඉඩ නොලැබේ. එසේ වන්නේ නම්, සඤ්ඤාව මගින් චේතනා වී, අලුත් සංස්කාර මගින් බිඳුණු දිට්ඨි නැවත සෑදීම කළ නොහැක්කේ විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවය ගිලිහී යනවා. මෙය සඤ්ඤා චේතනා pump එක වැඩ නොකිරීම ලෙස සිතන්න යයි සාකච්ඡා කළා.

මෙහි දී දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය සිහි කළා. වරදවා තේරුම් ගැනීම පරාමාසය සහ ඇලීම අහිනිවේසය, දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණ යයි. අහිනිවේසය, සඤ්ඤා අහිනිවේසය වශයෙන් බැලුවා. පරිදේව වූවොත් අහිජ්ඣා අගය ම සනාථ කරයි යන්නට සිත යොමු වුණා. එනම් දිට්ඨිය බිඳුණොත්, පරිදේව වූවොත්, අහිජ්ඣා වන්නේ ය. වේදනාව සඳහා හදන විත්ත සංස්කාරයන්ට ඇලෙනවා. මේක උදැල්ල 2 වශයෙන් special ආයතන භාවනාවේ අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා.

එතකොට ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර උදලු 1යි, සඤ්ඤා ඉඳන් පරාමාසයට එන උදැල්ල එතන. ඊට පස්සේ, වේදනා චේතනා එතන උදැල්ල 2 හැටියට අපි ලකුණු කරගෙන තියෙනවා. මෙහි දී අහිජ්ඣාව චේතනාව සමඟ එකතු වන්නේ ය. මෙතන්දි සංචේතනාවයි අදහස් කරන්නේ. සහම්පති බුදුපියා පැවසුවා, සංචේතනාව පැහැදිලි කරන නිවැරදි ක්‍රමය සංස්කාර mode එක, ඒකෙන් හය අගතිය, ඒකෙන් වේදනාව,

වේදනාවෙන් වේතනා වශයෙන් බලන්න, කියලා. දැන් සඤ්ඤා වේතනා pump එක වැඩ කරයි. මෙසේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ අභිනිවේසය යන ලක්ෂණය පැහැදිලි වෙනවා.

දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ පළමු වන ලක්ෂණය පරාමාසය සිහි කළා. සිලබ්බත උපාදානයෙන් ඇති වන ප්‍රතිඵලයට ඇලීමෙන් පරාමාස වෙනවා. වරදවා ගන්නවා. අනාගතයේ මෙබඳු රූප, මෙබඳු වේදනා, ඇත්තෙක් වෙමවා කියලා, ඒ විදිහට හිතනවා. සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ ඇත්තෙක් වෙමවා. උදැල්ල 1 වශයෙන් අපි බලලා තියෙනවා. සඤ්ඤාව මගින් හඳුනා ගන්නේ වේදනාවයි. සඤ්ඤා අභිනිවේසය වන්නේ, එනම් අභිජ්ඣා වන්නේ සඤ්ඤා මගින් හඳුනා ගත් වේදනා විෂයයෙහි ම ය. ඒ කියන්නේ, **subject of feeling**, කියන එක.

වේදනාවේ අභිනිවේසය වන්නේ, වේතනාව සමඟ යම දහමක් පැවැත්වීම සහ එය පරාමාසගත කිරීම යන්නයි. මේ නිසා පරාමාසයේ යම් වැඩිදියුණු වීමක් ඇති ද එයයි. ඒක අපි 25/09/2020 නිබ්බාන භාවනාවේදී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ පළවෙනි ලක්ෂණය පරාමාසය යන්න වැටහෙනවා. දැන් උදලු තල 1 සහ 2 මගින්, පාලම සවිමත් වන්නේ, සඤ්ඤා වේතනා pump එක හොඳින් වැඩ කරයි. රූප සඤ්ඤා වේතනා විඤ්ඤාණ කියන පාලම සෑදීම සිදු වෙනවා. මෙහි යම් නැවතීමක් ඇති ද, එය ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමට තුඩු දෙනවා. එතෙන්දී, “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඔසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුළ්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසීසතී ලොකමිමං පරඤ්ච.” කියන ගාථාව සිහි වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/12/2020 - අවිජ්ජා ආසව

Avijjā Āsava

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

භාවනාවට පෙර ම, 07/12/2015 පුබ්බේනිවාසානුස්මාති ඥානය භාවනාව බලන්නයි බුදුපියා පැවසුවා. සිතන මොහොතක විඤ්ඤාණය බැසගෙන සිටී නම්, එහි ස්ථාවරයෙක් ඒ කියන්නේ **stability**, ස්ථිතියක්, **steady**, ඇත්ද, මෙය අවිද්‍යාවට බීජයක් විය, යන වාක්‍යයට සිත යොමු වුණා. ඉතින් මෙතන **diagram** එකක් එනවා. ඒ **diagram** එක දිලාත් තියෙනවා.

ඒ අවිද්‍යා අනුසය, චිත්තස්ස සම්පලිබ්බාධය, ඒකෙන් පරියුට්ඨානය, එතැනින් අප්පට්චේධ සඤ්ඤා, එතැනින් අභිනිවේසය හරහා අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනවා කියලා.

මෙසේ අවිද්‍යා අනුසයෙන් පටන්ගෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රව වූයේ, අප්පට්චේධ සඤ්ඤා භාවිතා කර වර්තමානයේ විඤ්ඤාණය අල්ලා ගැනීම ද, සැකසීම යන ධර්මයන් දෙක එකතු වන්නේ නම් දිට්ඨිය නිසා ම ඇති වූ සිතක්, සිතීමකින් තොරව පවතී යයි ඉගෙන ගන්නා. විඤ්ඤාණය අල්ලා ගැනීම සඤ්ඤාව අල්ලා ගැනීමෙන් සිදු වන්නේ ය.

සඤ්ඤාව අල්ලා ගැනීම 06/12/2015 කම්ම සමාදාන 3 භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතෙන්දි අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව උස්සන්නේ, චිත්තස්ස සම්පලිබ්බාධො පරියුට්ඨාන එතනින් අප්පට්චේධ ඒකෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව එතැනින් දිට්ඨි ආශ්‍රව.

මෙසේ දිට්ඨින් ඇති වන්නේ, වර්තමාන කාලයේ සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන සිටීම සිදු වේ යයි, ඉගෙනගෙන ඇත. විඤ්ඤාණයේ සකස් කිරීම දිට්ඨි සල්ලය මගින් ක්‍රියාත්මක වන්නේ, සඤ්ඤා වේතනා pump එක වැඩ කිරීම ලෙස සිතිය යුතුයි.

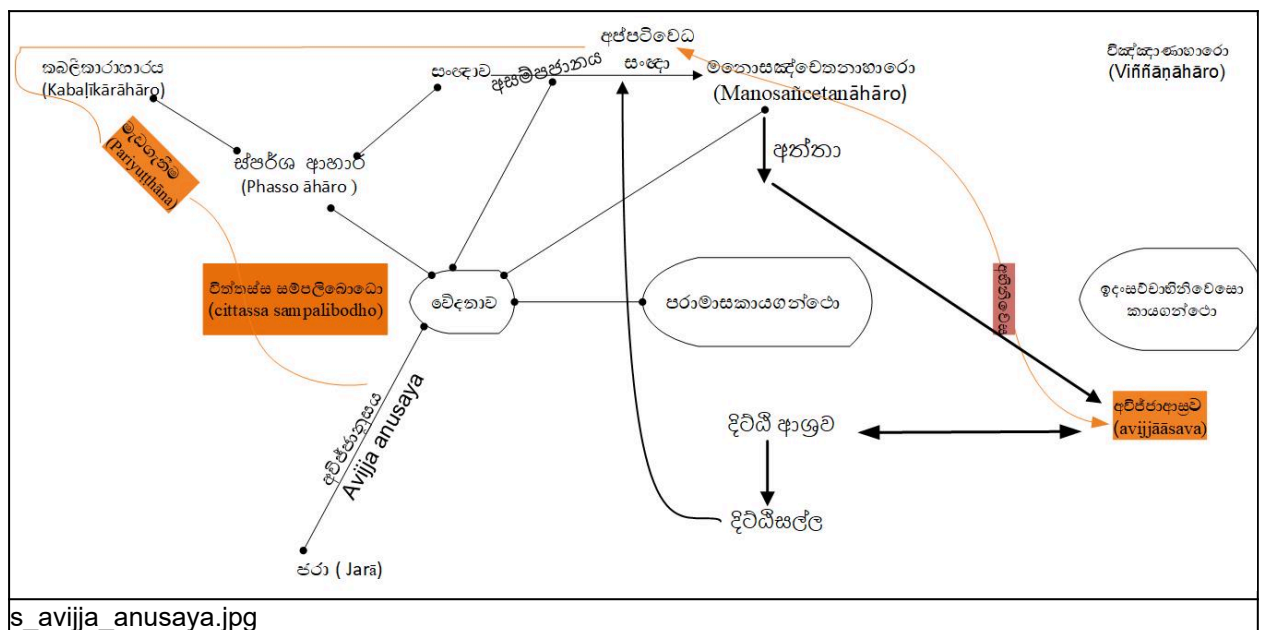
ඉතින් මෙතෙන්දි අර අත්තා පඨය විමසන්න ඕනෑ. 04/12/2020 දිට්ඨි ආශ්‍රව භාවනාවෙදි, උදලු 1 සහ 2 මගින්, පාලම සවිමත් වන්නේ රූප, සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ පාලම සෑදීම සිදු වේ යයි, සාකච්ඡා කළා.

ඉහත ධර්මයන් සමඟ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය හොඳින් පැහැදිලි වෙනවා. එනම් අප්පට්චේධයක් අසම්පජානයක්. අප්පට්චේධයට සියලු විපල්ලාසයන් ඇතුළත් වෙන අතර, විඤ්ඤාණයේ ස්ථාවරයක් **stability**, ස්ථිතියක්, **steady**, ඇත්ද, මෙය අවිද්‍යාවට බීජ වීම යන්න ගත යුතුයි. එනම් ස්පර්ශ කරමින් පවතී යයි සිතීම හෝ, බැස ගැනීම මෙතෙහි කළ යුතුයි.

අප්පට්චේධයට අවිද්‍යා අනුසය බලපායි. සුභය ම අවිද්‍යා අනුසය වූයේ යයි, 31/10/2015 නිබ්බාන භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා. අසම්පජානය කෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණයක් වී ද? අවිද්‍යා අනුසය මගින් උලුප්පා දෙන්නේ කුමක් දැ යි විමසිය යුතුයි. දුක බව දත යුතුයි. තණ්හාව නිසා මෙය වන බව නොදනී. දිට්ඨි ආශ්‍රව හේතු කොටගෙන ඇති වන්නා වූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට තණ්හාවේ බලපෑම එකතු වී ඇත. ඒ නිසා ය.

අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ දිට්ඨි පපඤ්චයන් ඇති විය. ධාරාව ගලයි. නොසිඳී නොමැරී පවතී යයි සිතයි. මෙයට විඤ්ඤාණයේ අල්ලා ගැනීම බලපායි. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව උස්සන්නේ, විත්තස්ස සම්පලිබ්ධාධ පරිශුච්චාන අප්පට්චේධ අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව වී වර්තමාන කාලයේ විඤ්ඤාණයේ අල්ලා ගැනීම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



18/12/2020 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

11/12/2020 අවිද්‍යා ආශ්‍රව භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී අප්පට්චේධයට සියලු විපල්ලාසයන් ඇතුළත් වන අතර විඤ්ඤාණයේ ස්ථාවරයක්, **stability** ස්ථිරතාවයක්, **steady**, ඇත්ද, මෙය අවිද්‍යාවට බීජ වීම යන්න ගත යුතු ය. එනම් ස්පර්ශ කරමින් පවතී යයි සිතීම හෝ බැස ගැනීම මෙතෙහි කළ යුතුයි. අප්පට්චේධයට අවිද්‍යා අනුසය බලපායි. සුභය ම අවිද්‍යා අනුසය වූයේ යයි කියලා සාකච්ඡා කළා.

මෙසේ ඇති වෙන අප්පට්චේධය කෙසේ නැති වන්නේ ද? එය 29/10/2015 නිබ්බාන භාවනාවේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතන තියෙනවා ජාති වේදනා නාමරූප රේඛාව. ඒ වේදනාව ළඟ 1 පවතිනවා පසු අත්ත ධර්මය, ඊළඟට ජාතිය ළඟ 2 පවතිනවා පෙර අත්ත ධර්මය, අර odd path එකේ එන එක. ඊළඟට 3 නාමරූප ළඟ පවතිනවා දැන් අත්ත ධර්මය.

මෙසේ ඇති වන්නා වූ අත්ත ධර්මයන්ගේ පෙළ ගැසීම නිසා සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වේ යැයි සාකච්ඡා කළා. මෙම තුන් අත්ත ධර්මයෝ පෙළ ගැසීම වැළකී යන්නේ, සක්කාය දිට්ඨිය නොවේ. මෙයින් අප්පට්චේධය නැති වී යයි.

අසම්පජානය සාකච්ඡා කළ අවස්ථාවේ දී, දිට්ඨි ආශ්‍රව හේතු කොටගෙන ඇති වන්නා වූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට තණ්හාවේ බල පෑම එකතු වී ඇත යනු වෙන් සාකච්ඡා කළා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ දිට්ඨි පපඤ්චයන් ඇති වෙන බවත්, නොසිදී නොමැරී පවතී යයි සිතයි. මෙයට විඤ්ඤාණයේ අල්ලා ගැනීම බලපායි යනුවෙන් ඉගෙන ගත්තා. මෙහි අල්ලා ගැනීම නිත්‍යයි අල්ලා ගැනීම වෙයි. මෙය කෙසේ නැති වන්නේ ද? මෙය 30/10/2015 නිබ්බාන භාවනාවේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතන අපිට එනවා diagram එකක්. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් විඤ්ඤාණයට නිත්‍යයි, පසු අත්තා ධර්මය. සංස්කාර පවතිනවා කියලා භය අගතියට ඇවිල්ලා, භය අගති සෝක වේදනා. එතන පවතිනවා කියලා වේදනාවට එනවා.

ඒ වගේ ම භය අගතියෙන් සෝකය, එතන line 9. ඊට පස්සේ, line 12 හරහා ජරාවට, දැන් අත්ත ධර්මය එනවා. ඉතින් අපි එතන path B කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, ඒ කියන්නේ භය අගති සෝක වේදනා යන පඨය නැති වීමෙන් කුලමච්ඡරිය හටගත්, නිත්‍යභාවය නැති වී යයි.

සඤ්ඤා ජරා වීමත්, වේදනා සුඛ යන අර්ථය ගිලිහී යන්නේ, තණ්හා නොවේ. මේ නිසා අසම්පජානකාරීත්වය නැති වී යයි, යනුවෙන් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මෙසේ අප්පට්චේධයත් අසම්පජානයත් නැති වී යන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/12/2020 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සබ්බාසව සූත්‍ර diagram 3 වල, slide 7 වල ධර්ම කරුණු 18/12/2020 නිබ්බාන භාවනාව කරද්දී පෙනුණා. එම ධර්මයේ ගැඹුරු නිසා, පහත අයුරින් පැහැදිලි කරනවා.

“නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො, ඉච්ඡා නිදානානි පරිග්ගහානි. ඉච්ඡා සන්තායා න මමත්තමත්ථී, රූපෙ විභූතෙ න චුස්සන්ති එස්සා.” රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන් මෝහය ඇති වෙන බවත්, එමගින් පහළ දකුණු ත්‍රිකෝණය සෑදෙන බවත්, එමගින් පහළ වම් ත්‍රිකෝණය සෑදෙන බවත් කලහ විවාද සූත්‍ර 2 දී ඉගෙන ගනිමු. විඤ්ඤාණය ධාරාවක් මෙන් පවත්වා, තණ්හාව ඇති විය. තණ්හාව නිසා අල්ලා ගැනීම පරිග්ගහානි. අල්ලා ගැනීම නිසා, මමත්වය මමත්තමත්ථී. මගේ යයි බැඳෙනවා. ඇස මගේ, කකුල මගේ. තණ්හාව නිසා අල්ලා ගැනීම. වේදනාව නිසා තණ්හාව විය.

මෙම වේදනාව තුළ, රූපයේ ජරා ධර්මයත්, එම ජරාව නිසා ඇති වූ සඤ්ඤාවේ ජරා ධර්මයත්, පවතිනවා යන දිට්ඨිය බිඳීම නිසා ඇති වූ අවිශ්වාසයත් ඇත, යන වාක්‍යයට සිත යොමු වුණා.

ඉතින් ඕගොල්ලො දන්නවා මෙතන මේ diagram එකක් තියෙනවා. ඒ පරාමාසකායගන්ථයෙන් ඉදංසච්චයට සුභයි කියලා එනවා. පහළට නිත්‍ය මෝහ අගති ගමන. මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට ඒ රේඛාව දික් කළා ම, සඤ්ඤාව කරා යනවා නාමරූප හරහා. වම් පැත්තෙන් තව triangle එකක් තියෙනවා, ගිද්ධිලෝභ වේදනා ජාති. ජාති වේදනා රේඛාව දික් කළා ම, නාමරූප කියන තැනට යනවා. තණ්හාවයි පරිග්ගහයයි ලකුණු කරලා තියෙනවා. පරාමාසය ඉඳන් හය අගතියට අත්තා කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

දිට්ඨිය බිඳේ නම්, එනම් පරිදේව වන්නේ නම්, අභිජ්ඣා වන බව අපි දනිමු. මෙහි දී ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාවට සිත යොමු වන්නේ, අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඔසවනු ලබන සඤ්ඤාවට ඡන්දය ඇති වීම, එයට මාන වීම මගින් සඤ්ඤා රාගය ද, ඉහත දිට්ඨින් බිඳීම නිසා ඇති වූ අභිජ්ඣා යන තුන් ධර්මයන් මුසු වන්නේ, ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව දක්ෂිණාවර්ත ව කැරකැවී, අභිජ්ඣාව, චේතනාව සමඟ එකතු වීම සිදු වන අතර, ජාති වේදනා චේතනා රේඛාව බවට පත් වී, සඤ්ඤා නන්දිය ඇති වෙයි.

මෙහි දී ජනනය වන තණ්හාව මගින්, පරිග්ගහය වන අතර, දිට්ඨි සල්ලය මගින්, එම සඤ්ඤා සනාථ කිරීමට තුඩු දෙයි. මෙහි දී “මමායිතෙ පස්සථ එන්දමානෙ” ගාථාව සිහි විය. 03/12/2018 නිබ්බාන භාවනාවෙහි අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

“මමායිතෙ පස්සථ එන්දමානෙ, මච්ඡෙව අප්පොදකෙ ඛිණ්ණසොතෙ. එතම්පි දිස්වා අමමො වරෙයා, හවෙසු ආසත්තිමකුබ්බමානො.” බුද්දක නිකාය, මහා නිද්දේස පාලි, ගුහට්ඨක සූත්‍ර නිද්දේසො. පිටුව 70.

තරාදියේ වම් පැත්ත පාත් විය. රාග වශයෙන් රත් විය. දකුණු පැත්ත උඩ ගොස් විඤ්ඤාණය සකස් විය. මෙහි යම් දිට්ඨි ආශ්‍රව මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව වේ ද එහි දී area 6 වල බල පෑම ඇති වී, කාම ආශ්‍රව වීම සිදු වේ.

තරාදියේ දකුණු පැත්ත පාත් විය. වම් පැත්ත උඩ ගොස් රූපය හා එක් විය. මෙහි යම් නතර වීමක් ඇති ද, එය නිර්වාණ ධර්ම ගුණයෝ අඩංගු වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? නැවතත් ජරාවට යෑමට කැමැත්තක් නැති නිසා ය.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මේ භාවනාවේ රවුම් 5.3 දක්වා ගොස්, එතන තමයි සඤ්ඤාවේ ජරාව, ඉන් අනතුරුව රවුම් 1, 2, 3 වශයෙන්, විමසන්නේ, මාමාගේ ඔරලෝසුව ලැබීම රවුම් 1 මෙසේ විමසන්නේ, backward wave එකක් වැටහෙනවා. රවුම් 1 ඉදන් 5 දක්වා, 5.3 සඤ්ඤා ජරා, ඊළඟට රවුම 1, 2, 3. එනම් රවුම් 6, 7, 8. එතකොට අපි දන්නවා රවුම් 5, 6, 7, 8 backward wave එක. විඤ්ඤාණ ධාරාව A2 සමඟ සම්බන්ධ ධර්මයෝ සුභ, නිත්‍ය වශයෙන් ඉදංසච්චයට රූපය සොයා යෑම. තව ද අට වෙනි රවුමෙන් පසු තණ්හාව යන්න ද වැටහෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

නාමඤ්ච රූපඤ්ච පට්ඨව ඵස්සො, ඉච්ඡානිදානානි පරිත්භනානි;
 ඉච්ඡාසන්තංසා න මමන්තමත්ථී, රූපෙ වීභූතෙ න පුසන්ති ඵස්සා.
 රෝගී සංඤාච (සුභ) මගේ යැයි ගැනීමෙන් මෝහය ඇති වන බවත්, එමගින් පහල දකුණු ත්‍රිකෝණය සෑදෙන බවත්,
 එමගින් පහල වම් ත්‍රිකෝණය සෑදෙන බවත් කලහවිවාද සූත්‍ර 2 දී ඉගෙන ගනිමු. විඤ්ඤාණය දහරාවක් මෙන් පවත්වා
 තණ්හාව ඇතිවිය. තණ්හාව නිසා අල්ලාගැනීම (පරිත්භනානි).

- අල්ලාගැනීම (පරිත්භනානි) නිසා මමන්චය (මමන්තමත්ථී), මගේ යැයි බැඳෙනවා, ඇස මගේ, කකුළ මගේ.
- තණ්හාව නිසා අල්ලාගැනීම (පරිත්භනානි).
- වේදනාව නිසා තණ්හාව විය.
- මෙම වේදනාව තුළ, රූපයේ ජරා ධර්මයත්, එම ජරාව නිසා ඇතිවූ සංඤාවේ ජරා ධර්මයත්, පවතිනවා යන දිවියිබ බිඳීම නිසා ඇතිවූ අවිඵවාසයත් ඇත.

